

Finnhockey School -jäähkiekkoleirien kehittämistutkimus

Joni Isomäki

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Kevät 2010



Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Tekijä(t)	Ryhmä tai aloitusvuosi
Joni Isomäki	Lot 2010
Opinnäytetyön nimi	Sivu- ja liitesivumäärä
Finnhockey School -jääkiekkoleirien kehittämistutkimus	48 + 8
Ohjaaja tai ohjaajat	
Teppo Rantala	
<p>Suomen Jääkiekkoliiton virallinen kiekkoleiri, Finnhockey School, järjestetään kesäisin Vierumäellä. Kiekkoleirien tavoitteena on tarjota aktiivisille jääkiekkojunioreille kasvatuksellista, innostunutta, hauskaa, turvallista ja urheilullista toimintaa. Finnhockey Schoolin toiminta on suunnattu 9-16 -vuotiaille pojille.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Finnhockey Schooliin osallistuneiden lasten ja valmentajien mielipiteitä kesän 2009 leireistä sekä siltä pohjalta kehittää Finnhockey Schoolin toimintaa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kahtena erillisenä kyselytutkimuksena, joista ensimmäinen oli leireillä olleille lapsille ja toinen leireillä toimineille valmentajille. Lasten kysely (n=606) toteutettiin heti lasten leiriviikon päätyttyä ja valmentajien (n=17) leirikesän jälkeen. Lasten ja valmentajien kyselyiden pohjalta pyrittiin saamaan tietoa valmennuksen ja harjoittelun tasosta sekä leirien organisoinnin onnistumisesta.</p> <p>Tutkimuksen mukaan Finnhockey Schoolin toimintaan oltiin suhteellisen tyytyväisiä, sillä lasten palautteiden kouluarvosana oli $8,62 \pm 0,9$. Eniten parannettavaa oli kuitenkin valmennustoiminnassa. Valmentajien koulutukseen, valmentajien valintaan ja valmentajien toimintaan tulee keskittyä enemmän paremman lopputuloksen aikaansaamiseksi. Herkkyyskausien huomioon ottaminen harjoitteiden sisältöjä suunniteltaessa oli myös yksi keskeisimmistä kehityskohteista. Leirien organisointiin liittyvä kehityskohde oli valmentajien toimenkuvan selkeyttäminen ja leirien ennakko-opastuksen parantaminen.</p> <p>Palautteiden mukaan kesän 2009 Finnhockey Schoolit sujuivat hyvin, mutta pienissä asioissa riittää vielä korjattavaa. Korjauksilla pyritään saamaan Finnhockey Schoolin toiminnasta entistä laadukkaampaa. Pienten asioiden huomioon ottaminen ja kehittäminen auttavat Finnhockey Schoolia pääsemään tavoitteeseensa eli olla maailman paras kiekkokoulu. Tutkimuksen tuloksista on raportoitu Finnhockey Schoolia kehittäväälle taholle, Kansainväliselle Jääkiekon Kehityskeskukseen (IIHCE) ja tulokset huomioidaan kesän 2010 Finnhockey Schoolin järjestämisessä.</p>	
Asiasanat	
lasten ja nuorten liikunta, valmennus, jääkiekko, kehitys	

Degree programme in sports and leisure management

Author	Group or year of entry
Joni Isomäki	Lot 2010
The title of thesis	Number of pages and appendices
Development of an ice hockey school Case: Finn hockey School	48 + 8
Supervisor	
Teppo Rantala	
<p>Finnhockey School is the official hockey school of the Finnish Ice Hockey Federation. It is arranged in Vierumäki, Finland. The aim of the Finn hockey School is to offer educational, enthusiastic, fun, secure and athletic activity. The target group for Finn hockey School activity is 9 to 16-year-old boys.</p> <p>The purpose of this thesis was to survey the opinions of children and coaches on Finn hockey School 2009. The aim was to clarify the development targets for Finn hockey School on basis of the results.</p> <p>The thesis consisted of two separate questionnaires. The first questionnaire was for the children and the second for the coaches. The children's (n=606) questionnaire was conducted immediately after a week and the coaches' (n=17) questionnaire after the summer. Both questionnaires aimed at getting information about the level of coaching and training and how the organising succeeded.</p> <p>The research showed that children were quite happy with Finn hockey School activity $8,62 \pm 0,9$. Nevertheless the questionnaires revealed some development targets and the biggest was coaching. The coaches' education, selection and working methods must be developed for the future. Children's physical growth, better observation, engineering the practice contents, were also some of the development targets. Clarifying the description of the coach's job and improving the pre-guiding of Finn hockey School were development targets for organising Finn hockey School.</p> <p>The results showed that summer 2009 Finn hockey School went well, but there were some areas that need repairing. The purpose is to improve the targets and make the quality of Finn hockey School top level. The aim of Finn hockey School is to be the world's best hockey school and it will be possible if some areas are improved and the development continues. The results have been reported to the International Ice Hockey Centre of Excellence (IIHCE) who takes care of the arrangements of summer 2010 Finn hockey School. The results will be used in summer 2010 Finn hockey School arrangements.</p>	
Key words	
physical education for children and youth, coaching, ice hockey, development	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Jääkiekko pelinä.....	2
3	Taidon harjoittamisen perusteet ja jääkiekon lajitaidot	4
3.1	Taidon ja tekniikan kehittymisen herkkyykskaudet	4
3.2	Taidon ja tekniikan harjoittelemisessa huomioitavia asioita	5
3.3	Jääkiekon lajitaidot	6
4	Jääkiekossa vaadittavien fyysisten ominaisuuksien kehittyminen ja harjoittaminen lapsilla ja nuorilla.....	8
4.1	Nopeus.....	8
4.1.1	Nopeuden kehittyminen.....	8
4.1.2	Nopeuden harjoittaminen	9
4.2	Voima.....	10
4.2.1	Voiman kehittyminen	10
4.2.2	Voiman harjoittaminen.....	11
4.3	Kestävyys.....	13
4.3.1	Kestävyyden kehittyminen	13
4.3.2	Kestävyyden harjoittaminen	14
5	Lasten ja nuorten valmennus suomalaisessa valmennusjärjestelmässä	17
5.1	Suomalainen valmennusjärjestelmä	17
5.1.1	Urheiluseuravalmennus	18
5.1.2	Suomen Jääkiekkoliitto	18
5.2	Lasten ja nuorten valmentamisen erityispiirteitä	19
5.2.1	Hyvän valmentajan ominaisuuksia.....	20
5.2.2	Jääkiekkovalmennus.....	21
5.3	Valmentajien koulutus	21
5.4	Finnhockey School.....	24
6	Finnhockey School -kehittämistutkimuksen tarkoitus	26
7	Tutkimusmenetelmät.....	28
7.1	Kohderyhmät.....	28
7.2	Tutkimuksen kulku	28
7.3	Tilastolliset tarkastelut	29
8	Kyselyiden tulokset.....	30
8.1	Tyytyväisyys valmennustoimintaan.....	30
8.2	Tyytyväisyys harjoitteluun	31
8.3	Tyytyväisyys leirien organisointiin ja ennakko-opastukseen	

sekä lasten fyysisten valmiuksien seuranta.....	33
8.4 Kehitysehdotuksia avoimista kysymyksistä	37
8.4.1 Valmennukseen liittyvät palautteet	37
8.4.2 Harjoitteluun liittyvät palautteet.....	38
8.4.3 Leirin organisointiin liittyvät palautteet.....	39
9 Pohdinta	40
Lähteet	46
Liitteet	49
Liite 1. Finn hockey School -leiripalautekyselylomake kiekkoleiriläisille	49
Liite 2. Finn hockey School -valmentajakysely	51
Liite 3. Yhteenveto kehityskohteista kesän 2010 Finn hockey Schoolille.....	56

1 Johdanto

Suomalaisen juniorijääkiekkoilun taso on laskenut viime vuosien aikana hälyttävästi. Viime vuodet osoittavat, että Suomi on jäämässä jälkeen maailman ja Euroopan kirkkaimmasta kehityksestä. Myös NHL:ään varattavien suomalaisjunioreiden määrä on supistunut vuosi vuodelta pienemmäksi. Johtuuko tämä lasten ja nuorten liikunnallisen aktiivisuuden laskusta vai ammattitaitoisten valmentajien puutteesta?

Lapset ja nuoret liikkuvat liian vähän, sillä jokaisen lapsen ja nuoren tulisi liikkua päivittäin. Pelkkä koululiikunta ei riitä, sillä peruskoulussa on keskimäärin vain kaksi 45 minuutin pituista liikuntatuntia viikossa. Koululiikunta kuitenkin kasvattaa lasta liikunnalliseen elämäntapaan. Ennen lapset leikkivät ja pelasivat ulkona sekä harjaannuttivat liikunnallisia taitojaan. Nykyään televisio, tietokoneet ja pelikonsolit vievät merkittävän osan ajasta. Lasten ja nuorten ylipainoisuus ja muut liikkumattomuuteen liittyvät sairaudet ovat yleistyneet. (Hakkarainen 2009, 55.)

Lajiliittojen ja urheiluseurojen tehtävänä on tarjota kaikille lapsille ja nuorille mielekästä toimintaa ympäri vuoden. Lajiliitot kouluttavat valmentajia ja yrittävät ohjata heitä valmentamaan nuorimpia junioreita. Liian usein parhaimmassa kehitysvaiheessa olevia lapsia valmentavat kuitenkin ammattitaidottomat ohjaajat tai valmentajat, jolloin kehittyminen on hidastunut. Lasten harjoittelun perusteiden tunteminen olisi ensiarvoisen tärkeää ja tätä valmennustietoa tuleekin jakaa enemmän määrin kaikille lasten ja nuorten parissa toimiville valmentajille.

Suomen jääkiekon kehossa Vierumäellä, on pyritty järjestämään useina kesinä laadukasta kiekkokoulutoimintaa. Finn Hockey School on Suomen Jääkiekkoliiton virallinen kesäleiri, jossa jääkiekon harjoittamisella on suuri painoarvo. Finn Hockey Schoolissa järjestetään urheilullista toimintaa ja sinne on pyritty rekrytoimaan osaavia valmentajia. Finn Hockey School ja Suomen Jääkiekkoliitto tekevät yhteistyötä Kansainvälinen Jääkiekon Kehityskeskukseen (IIHCE) kanssa, joka on ollut mukana suunnittelemassa leirin sisältöä ja harjoitteita.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Finn Hockey Schooliin osallistuneiden lasten ja valmentajien mielipiteitä kesän 2009 leireistä sekä kehittää Finn Hockey Schoolin toimintaa.

2 Jääkiekko pelinä

Jääkiekko on kehittynyt paljon viimeisten kymmenien vuosien aikana. Tämä tarkoittaa sitä, että pelaajalta vaaditaan erilaisia ja vaativampia ominaisuuksia kuin esimerkiksi 1970-luvulla. (Juniorit jäällä 2006, 49.)

Jääkiekossa vaaditaan taitoa, nopeutta, voimaa, nopeuskestävyyttä ja kestävyyttä. Jääkiekko-suorituksen tärkeimpiä tekijöitä ovat pelaajan taitotaso, tämän fysiologiset ja sosiaaliset kyvyt, perimä, fyysinen kunto, valmennuksen taso sekä ympäristö. Jääkiekko koostuu pelaajan yksilöllisistä taidoista ja ominaisuuksista sekä joukkuepelistä. Pelaajalla on siis oltava hyvä pelikäsitys, riittävät mentaaliset ja sosiaaliset taidot, hyvä fyysinen kunto sekä lisäksi pelaajan tulee olla teknisesti ja motorisesti taitava. Näistä taidoista muodostuu pelaajan pelitaidot, joita on pystyttävä hyödyntämään nopeasti muuttuvissa tilanteissa. Pelaajan tulee myös omaksua nämä taidot osana joukkueen peliä ja osattava soveltaa näitä taitoja yhteistyössä pelikavereiden kanssa. (Tarvainen 2009.)

Jääkiekossa pelaajan henkiset ominaisuudet ovat keskeisessä roolissa. Hyvä pelaaja ymmärtää, että jääkiekko ei ole kaikki kaikessa, se on vain osa elämää. Pelaaja osaa suunnata energiansa myös kaukalon ulkopuolisiin asioihin, kuten esimerkiksi koulunkäyntiin. Ohjaajat pyrkivät kasvattamaan pelaajia jääkiekkoharrastuksen parissa sekä kasvattamaan henkistä vahvuutta. Tällaiset pelaajat käyttäytyvät niin jäällä kuin sen ulkopuolellakin asiallisesti. Joukkueurheilussa tärkeä piirre on sosiaalisuus. Henkisesti vahva ihminen tulee toimeen monien ihmisten kanssa ja ottaa kaikki huomioon. (Juniorit jäällä 2006, 54–58.)

Jääkiekossa on kartoitettu hyvän pelaajan henkisiä ominaisuuksia. Näitä ovat voimakas saavutustarve, positiivinen aggressiivisuus, terve itseluottamus, itsenäisyys ja hyvä paineensietokyky. Esimerkiksi saavutustarvepelaaja on halukas menestymään ja hänellä on tahtoa toteuttaa se. Saavutustarve näkyy hyvin pelaajan pelissä ja sitä on helppo seurata. Tilanteiden loppuun asti pelaaminen ja hankalissakin paikoissa taistelu ovat merkkejä saavutustarpeisesta pelaajasta. (Juniorit jäällä 2006, 54–58.)

Toinen jääkiekossa tärkeä ominaisuus on jääkiekkotaidot. Pelaajan tulee osata lajitekniikat, hänellä tulee olla hyvä pelikäsitys ja hänen on osattava käyttää erilaisia pelitaitoja muuttuvissa pelitilanneroleissa. Näiden ominaisuuksien ollessa kunnossa syntyy hyvä pelaaja, joka osaa tehdä joukkueensa kannalta järkeviä ratkaisuja pelissä. (Juniorit jäällä 2006, 59.)

Lajitekniikoista luistelu on kaikkein tärkein. Ilman hyvää luistelua muiden lajitekniikoiden oppiminen on haastavaa. Muita tärkeitä lajitekniikoita jääkiekossa ovat mailankäsittely, kiekonhallinta, laukominen, syöttäminen ja syötön vastaanotto, kiekon blokkaminen, kiekon riistäminen sekä taklaukset ja niiden vastaanotto. Hyvä jääkiekkoilija osaa nämä kaikki taidot niin, että ne ovat automatisoituneet. Tällöin pelaajan ei tarvitse ajatella perustaitojen suorittamista, vaan voi kiinnittää huomiota pelin muuttuviin tilanteisiin ja oikeiden ratkaisujen tekemiseen oikeissa tilanteissa. (Tarvainen 2009.)

Hyvän pelikäsityksen avulla pelaaja voi auttaa joukkuettaan menestymään. Pelikäsitys voidaan jakaa pelin ymmärtämiseen, pelin lukemiseen, ratkaisuntekonopeuteen ja luovuuteen. Kaikki nämä pelikäsityksen ominaisuudet liittyvät oikeiden asioiden tekemiseen joukkueen ehdoilla, esimerkiksi joukkueen taktisten asioiden sisäistäminen tai omien pelikavereiden lukeminen kentällä. (Juniorit jäällä 2006, 60.)

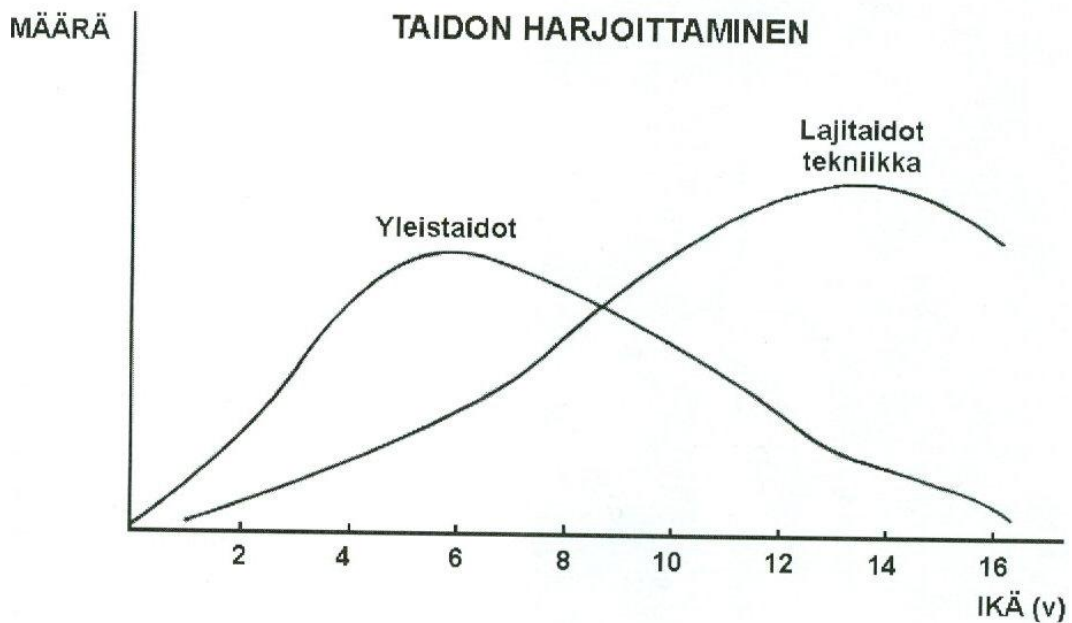
Pelitaidot muodostuvat lajitekniikoiden osaamisesta ja hyvästä pelikäsityksestä. Pelitaidoiltaan hyvä pelaaja osaa hyödyntää lajitekniikoitaan ja pelikäsitystään kaikissa neljässä pelitilanneroolissa; kiekollisen ja kiekottoman puolustamisessa sekä kiekollisessa ja kiekottomassa hyökkäyspelissä. (Juniorit jäällä 2006, 61–62.)

3 Taidon harjoittamisen perusteet ja jääkiekon lajitaidot

Taito voidaan eritellä kahteen osaan; yleistaitavuuteen ja lajikohtaiseen taitavuuteen. Yleistaitavuudella tarkoitetaan kykyä oppia ja hallita, niin urheilun ulkopuolisia, kuin urheilulajissa tarvittavia taitoja. Lajikohtaisella taitavuudella tarkoitetaan lajissa vaadittavien teknisten ominaisuuksien hallintaa, mahdollisten tekniikkavirheiden korjauskykyä ja nopeaa oppimiskykyä. Lajikohtaisesta taitavuudesta voidaan lisäksi erotella, vielä tekniikan lisäksi, tyyli. Tyyli on jokaisen oma tapa suorittaa lajissa vaadittavia ominaisuuksia. (Mero 1997a, 141.)

3.1 Taidon ja tekniikan kehittymisen herkkyysskaudet

Taidon ja tekniikan herkkyysskaudet alkavat jo varhain lapsuudessa, joten monipuolinen liikuminen on silloin ensiarvoisen tärkeää. Yleistaitojen kehittyminen alkaa jo 1-6 vuoden iässä. Yhtäaikaaisesti yleistaitojen kanssa kehittyvät urheilun oppimisen edellytykset eli niin kutsutut koordinaatiiviset osatekijät, joita ovat reaktiokyky, suuntautumiskyky, rytmittämiskyky, tasapainokyky, erottelukyky, yhdistelykyky ja sopeutumiskyky. Nämä kyvyt kehittyvät varhaisessa lapsuudessa huomaamattomasti, esimerkiksi leikkiradoilla. Leikkejä on hyvä olla päivittäin pienen lapsen kehittymisen parantamiseksi. 7-10 vuoden iässä yleistaidot alkavat vakiintumaan tasolleen ja tällöin koordinaatiivisia osatekijöitä ja erityisesti lajitaitoja on alettava harjoittamaan. Eri lajeissa ja yksilöissä on kuitenkin eroja, sillä joissakin taitopainotteisissa lajeissa, kuten taitoluistelussa, lajitaitojen harjoittelu on aloitettava aikaisemmin. Juoksu, hiihto ja luistelu ovat lajeja, jotka luovat pohjaa koko urheilemiselle ja ovat kokonaisuuden kannalta hyviä lajeja osata koko lapsuusajan ajan. 10-12 vuoden ikäisenä, lopullista lajivalintaa tehdessä, on lapsella hyvä olla monipuolinen lajikirjo, joka luo pohjaa myös tulevalle lajille. Huippu-urheilua ajatellen tekniikan on oltava jo lähes valmis 13-14 vuoden iässä, sillä murrosiässä taitojen oppiminen on jo huomattavan haastavaa lihasten kasvun ja sitä kautta tapahtuvan voiman lisääntymisen vuoksi. 14 ikävuoden jälkeen tekniikkaa pyritään vielä saamaan automatisoitua ja sitä pyritään kehittämään osaksi kokonaissuoritusta. (Mero 1997a, 141-144.)



Kuvio 1. Taidon ja tekniikan harjoittamisen painopistealueet (Mero 1997a, 143.)

Kuviossa 1. on esitetty taidon ja tekniikan harjoittamisen painopistealueet.

Monipuolisen liikunnan avulla kehitetään yleistaitoja. Monissa lajeissa lajitekniikoiden harjoittelu tulisi aloittaa jo ennen 7. ikävuotta. Lajitekniikoiden viimeistely tulisi tapahtua viimeistään 11–14 vuoden iässä. (Mero 1997a, 143.)

3.2 Taidon ja tekniikan harjoittelemisessa huomioitavia asioita

Taidon oppiminen vaatii suorituksen hahmottamista. Valmentaja tai toinen urheilija voi esimerkiksi näyttää suorituksen, jotta urheilija varmasti hahmottaa suorituksen kokonaiskuvan. Kun urheilija on hahmottanut suorituksen, alkaa oppimisen karkeamotorinen vaihe. Siinä urheilijalle syntyy liikemalli suorituksesta. Tämä vaihe vaatii paljon toistoja ja rakentavaa palautetta, sillä virhesuoritusten määrä on yleensä suuri. Monien, oikeiden suoritusten jälkeen, seuraa hienomotorinen vaihe. Siinä karkeat virheet karsiutuvat ja liikkeestä tulee sujuva. Runsaiden toistojen ansiosta liike tarkentuu ja täsmentyy. Liikkeen vakiintumisvaihe alkaa kun taidon pysyy helposti tekemään vakio-olosuhteissa. Monissa urheilulajeissa, kuten esimerkiksi jääkiekossa, suorituksen olosuhteet muuttuvat vastustajan tullessa kuvioihin. Tällöin suorituksen tekeminen vaikeutuu ja sitä pitää hioa muuttuviin tilanteisiin. Tämä taidon oppimisen viimeinen vaihe on nimeltään suorituksen mukautumis-/sopeutumisvaihe. (Forsman & Lampinen 2008, 435–436.)

Taidon oppiminen on hyvin yksilöllisesti, joten valmentajan täytyy organisoida harjoituksia niin, että jokaisella on mahdollisuus edetä taitotasonsa mukaan. Taidon harjoittamisessa on hyvä käyttää erilaisia menetelmiä. Osista kokonaisuuksiin menetelmässä kokonaissuoritus pilkotaan osiin ja sitä harjoitellaan pienissä palasissa. Kokonaissuoritusta harjoiteltaessa on hyvä myös sekoittaa osista kokonaisuuksiin harjoittelu, jolloin urheilija hahmottaa taidon eri osa-alueita ja osaa yhdistää niitä kokonaissuoritukseen. Myös erilaisten ärsykkeiden, kuten välineiden ja ympäristön vaihtelu on tärkeää taitoa harjoiteltaessa. (Jaakkola 2009, 256–257.)

Tekniikkaharjoitusta tehdessä on tärkeää, että se tehdään palautuneessa tilassa. Siihen on valmistauduttava ja keskityttävä huolellisesti mahdollisimman hyvän harjoitusvaikutuksen aikaansaamiseksi. Valmentajan osallistuminen on myös tärkeää, sillä rakentavan palautteen antaminen ja urheilijan itsearviointi omasta suorituksesta, on ratkaisevaa tekniikan kehittymisessä. (Mero 1997a, 145.)

Tekniikkaa muuttaessa on ensin analysoitava miksi niin tehdään. Analyysillä pyritään selvittämään mitä tekniikasta muutetaan ja minkä vuoksi. Tekniikan muuttaminen on iso prosessi, joten sen muuttamisen perusteet on selvitettävä huolella. Analyysin jälkeen on urheilijan ja valmentajan hahmotettava uuden ja vanhan tekniikan erot ja eroteltava niiden poikkeavuudet. Oppimisen karkeamotorisessa vaiheessa uutta tekniikkaa toistetaan paljon ja erotellaan vanhasta tekniikasta. Uuden tekniikan automatisoituminen vaatiikin 10 000 toistoa vakio-olosuhteissa ja muuttuvissa olosuhteissa jopa 100 000 toistoa. Karkeamotorisen vaiheen jälkeen uusi tekniikka alkaa hiljalleen automatisoitua, mutta se vaatii edelleen paljon toistoja. Tässä vaiheessa tapaa onkin hyvä harjoitella muuttuvissa olosuhteissa, kuten kilpailutilanteissa. (Forsman & Lampinen 2008, 436.)

3.3 Jääkiekon lajitaidot

Luistelu on jääkiekon tärkein perustaito, koska kaikki toiminta jäällä tapahtuu luistimet jalassa. Luistelu tapahtuu pääasiassa yhdellä jalalla, jossa jalat vuorotellen työntävät luistelijaa haluttuun suuntaan. Luistelu on varsin raskasta, koska siihen osallistuu neljä keskeistä raajan osaa (jalkaterä, reisi, lantio ja vartalo) sekä kolme niveltä (polvi-, lonkka- ja nilkkanivelet). Luisteluliike syntyy pääosin näiden nivelten taivuttamisesta. Suurin osa energiasta vapautuu reisilihaksista, pakarista ja lantiosta sekä säärilihaksista. Luistelutaidon perusta lähtee luisteluasennosta. Hyvällä luisteluasennolla pelaaja pysyy tasapainossa ja on mahdollista lähteä nopeasti liikkeelle. Luistelu, on jään pinnalla liikkumista, aivan kuten jalkapalloilijalla juoksemista ruohikolla. Luistelu muuttuu jääkiekkoluisteluksi, kun pelissä täytyy tehdä erilaisia pelin vaatimia ratkaisuja. Pelaajan täytyy osata hyökätä ja puolustaa luistimet jalassa, tehokkaasti ja vähän energiaa kulut-

taen. On osattava luistella monipuolisesti, hallittava etu- ja takaperinluistelu, pysähdykset, lähdöt, käännökset sekä rytmin- ja suunnanmuutokset. (Haché 2003, 69–70; Tarvainen 2009; Wahlsten 1992, 28–30.)

Takaperin täytyy osata luistella yhtä hyvin, ja lähes yhtä nopeasti, kuin etuperin (Pavlis 2003, 33). Luistelua voidaan harjoittaa oheisharjoittelulla, kuten juoksemalla, mutta luistelu kehittyy kuitenkin parhaiten luistelemalla. Luistelua harjoiteltaessa on hyvä vaihdella luistelun alueen kokoa. Pienellä alueella luisteltaessa pelaajan täytyy käyttää luistelutaitoaan monipuolisesti. Isommalla alueella on hyvä harjoitella pidempää luistelua, kuten liukumista. Liian aikainen pelipaikan valinta hyökkääjäksi tai puolustajaksi, vaikeuttaa monipuolisen luistelutaidon oppimista. Tämä tietää myöhemmällä iällä vaikeuksia. (Pavlis 2003, 99–100; Tarvainen 2009; Wahlsten 1992, 28–30.)

Mailankäsittelytaidon oppiminen vaatii runsaasti harjoitusta ja toistoja. Mailankäsittelyyn sisältyy kiekonhallinta, syöttäminen ja syötön vastaanotto sekä laukominen ja maalinteko. Nykyaikaisessa, nopeatempoisessa jääkiekossa, hyvällä mailankäsittelytaidolla pystyy luomaan itselle ja joukkueovereille aikaa ja tilaa ja hyvä pelaaja tarvitseekin kaikkien näiden ominaisuuksien nopeaa suorittamista. Hyvän mailankäsittelyn omaavalla pelaajalla täytyy olla myös muut ominaisuudet, kuten ketteryys, koordinaatio ja liikkuvuus, kunnossa. (Juniorit jäällä 2006, 94.)

4 Jääkiekossa vaadittavien fyysisten ominaisuuksien kehittyminen ja harjoittaminen lapsilla ja nuorilla

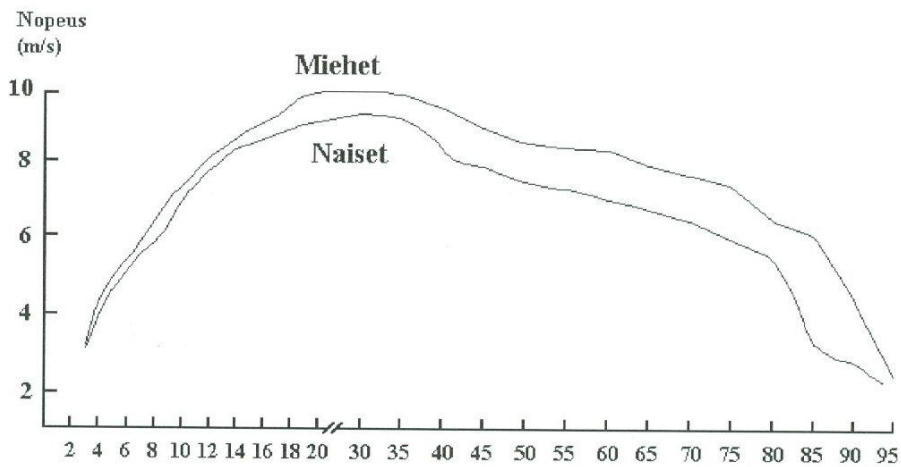
4.1 Nopeus

Nopeus on monissa lajeissa hyvin tärkeä ominaisuus, vaikka sitä ilmenee eritavoin lajeista riippuen, esim. nopeus- ja kestävyyslajeissa. Nopeus voidaan määritellä kolmeksi kohdaksi; reaktionopeudeksi, räjähtäväksi nopeudeksi ja liikkumisnopeudeksi. Reaktionopeudella tarkoitetaan mahdollisimman nopeaa kykyä reagoida ärsykkeeseen, esim. lähtölaukauksen reagointiin pikajuoksussa. Palloilulajeissa tarvitaan myös reaktionopeutta pelin muuttuvien tilanteiden nopeaan reagoimiseen. Räjähtävä nopeus tarkoittaa mahdollisimman nopeaa, yksittäistä liikesuoritusta, esim. laukaukset ja hyppyjen ponnistukset. Liikkumisnopeus on paikasta toiseen siirtymistä nopeasti. Se voi tarkoittaa nopeutta kiihdytys-, vakionopeuden- tai nopeuden vähenemisenvaiheessa. Liikkumisnopeus voidaan jakaa vielä maksimaaliseen (100 %) ja submaksimaaliseen (96–99 % maksimista). (Mero 1997b, 167.)

4.1.1 Nopeuden kehittyminen

Nopeus on hermolihasjärjestelmän osalta periytyvää ja nopeuden edellytysten luominen jo varhaisessa vaiheessa on tärkeää. Hermoston ja lihaksiston rakenteen muokkaaminen nopeaksi on tärkeää nopeuden kehittymisen kannalta. Lapsen opetellessa kävelemään, se on aluksi tasapainon opettelua ja haparointia. Kävelyn onnistuessa, lapsi pyrkii tekemään sitä entistä nopeammin, jolloin kävely muuttuu juoksuksi. Juoksutaidon kehittymisellä on yksilöllisiä eroja, joita pystytään kuitenkin nopeuttamaan vanhempien avustuksella. Vanhemmat voivat olla leikeissä mukana ja auttaa ja ohjata lasta kävelyyn. Juoksu kehittyy voimakkaasti 5–7 ikävuoden aikana, kun lapsi leikkii normaaleja vauhdikkaita leikkejä. Ikävuodet 7–12 ovat liiketiheyden herkkyyksikautta ja silloin on hyvä tehdä paljon myös räjähtävää nopeutta, kuin myös 13–18 ikävuoden aikana. Räjähtävän nopeuden huippu saavutetaan aikuisiällä ja vanhenemisen myötä se laskee voimakkaasti. (Mero 1997b, 168–172; Miettinen 1999, 199.)

JUOKSUNOPEUDEN MUUTTUMINEN IHMISELÄMÄN AIKANA



Kuvio 2. Juoksunopeuden kehittyminen tytöillä ja pojilla (Mero 1997b, 169.)

Kuviossa 2. on esitetty sukupuolten välisiä eroja juoksunopeuden kehitymisessä. Ensimmäisen kymmenen vuotensa aikana, pojat ja tytöt kehittyvät liikenopeudessa tasaisesti. Kymmenen ikävuoden jälkeen pojat kehittyvät aina 15. ikävuoteen asti huomattavasti tyttöjä enemmän juoksunopeudessa. Tämän jälkeen miehet ovatkin naisia edellä maksimaalisessa juoksunopeudessa. Tämä johtuu hyvin pitkälti askelpituudesta, jonka kehittämiseen keskitytään 11–15 ikävuoden iässä. (Mero 1997b, 168–169.)

4.1.2 Nopeuden harjoittaminen

Nopeutta voidaan harjoitella lajinomaisesti, jolloin tekniikka, voimantuotto ja rentous paranevat. Näitä ominaisuuksia voidaan parantaa harjoittelulla, mutta perimän määrittelemä, nopeiden lihassolujen määrä lopulta ratkaisee sen, miten nopeaksi voi kehittyä. (Mero 1997b, 169.)

Ärsykkeiden vaihtelu on tärkeää nopeuden kehittämisessä. Suorituksen kestoa, nopeutta, askel- ja vetopituutta sekä askeltiheyttä on vaihdeltava kehittymisen varmistamiseksi. Eri nopeuden lajeja on jaksotettava harjoittelu- ja kilpailukaudelle järkevästi. Reaktionopeutta on harjoiteltava lajinomaisesti 2-4 kertaa viikossa. Esimerkiksi jääkiekossa pelin ärsykkeet ovat riittäviä reaktionopeuden kehittämiseksi, mutta eri harjoituskausilla voidaan painottaa ärsykkeiden tyyppiä ja voimakkuutta, esim. juoksun kautta oheisharjoittelussa. Räjähävän nopeutta on myös hyvä harjoitella 2-4 kertaa viikossa. Räjähävän nopeuden suuruuteen vaikuttaa voima sekä myös tekniikka ja taitavuus. Harjoituskauden keskivaiheilla on räjähtävässä voimassa suurimmat toistomäärät. Niin reaktionopeutta kuin räjähtävää nopeutta voi ja pitää harjoitella sekä kilpailu-

että harjoituskaudella, kuten myös submaksimaalista liikkumisnopeutta. Maksimaalista liikkumisnopeutta taas ei ole järkevää tehdä raskailla harjoituskausilla. Tällöin loukkaantumisriski kasvaa, koska lihakset eivät ole irtonaisia ja rentoja. (Forsman & Lampinen 2008, 431; Mero 1997b, 171.)

Nopeutta harjoitellessa on oltava palautuneessa tilassa. Myös hyvä vireystila ja keskittymiskyky ovat tärkeitä, koska nopeusharjoittelu vaatii tahdonvoiman käyttöä. Suoritusta tehdessä on nopeuden oltava riittävä, jotta harjoituksesta saadaan hyöty irti. Suorituksen keston on pysyttävä 1-6 sekunnin välillä, jotta energiaa voidaan tuottaa välittömistä energianlähteistä (ATP, KP). Palautusten taas on oltava riittävän suuria, että välittömät energianlähteet ehtivät palautua ja psyykkinen valmistautuminen on riittävä. Toistojen palautukset tulisi olla 2-9 minuuttia ja sarjapalautukset 6-12 minuuttia. Palautukset on hyvä olla niin sarjojen kuin toistojenkin välillä aktiivisia. (Forsman & Lampinen 2008, 431.)

4.2 Voima

Lihassoiman merkitys on huomattava kaikissa lajeissa, ja sen lisääminen onkin johtanut tulosten paranemiseen vuosien saatossa. Valmennuksellisesti on haastavaa saada lihasvoima hyödynnettyä. Voima voidaan jakaa kolmeen eri lajiin; nopeusvoimaan, maksimivoimaan ja kesto-voimaan. Nopeusvoima voidaan lisäksi vielä jakaa räjähtävään voimaan ja pikavoimaan. Räjähtävä voima on asyklisiä (kertasuorituksellisia), jossa voiman tuottaminen kestää vain 0,1 sekunnista muutamaan sekuntiin. Pikavoima taas on hieman pidempää ja sen tuottamisen yläraja on 10 sekuntia. Maksimivoiman mittausta suoritetaan yhden toiston maksimilla (suurin mahdollinen voima). Kestovoima on pidempikestoista voiman tuottamista, joka voi kestää 20 sekunnista aina useisiin minuutteihin. Se voi olla energiantuotoltaan aerobista tai anaerobista. (Mero 1997c, 147.)

4.2.1 Voiman kehittyminen

Lasten ja nuorten voimaharjoittelun lähtökohtana on se, että kasvun aikana elimistön on saatava riittävästi ärsykeitä, muuten aikuisena on vaikea päästä suorituskyvyn maksimiin. Lasten voimaharjoittelussa on kuitenkin otettava huomioon muun muassa lasten luuston pienempi lujuus, eli kuormittavuus on aikuista pienempi. Oikeanlainen voimaharjoittelu voi kuitenkin muokata lapsen lihaksiston ohella myös luustoa vahvemmaksi. (Miettinen 1999, 202.)

Ensimmäisen vuotensa aikana, lapsen hermolihaskärjestelmä mukautuu lopulliseen rakenteelliseen muotoonsa. Liikenopeudella voidaan siis vaikuttaa nopeiden ja hitaiden lihassolujen suh-

teelliseen määrään. Hidas liike aiheuttaa hitaiden ja nopea nopeiden lihassolujen lisääntymistä, joten monipuolinen harjoittelu on tärkeää vahvistaen myös lihasten elastisia rakenteita. Lapsen lihaksisto ja tukielimistö kehittyy alle kouluikäisenä (< 7 vuotta) normaalien leikkien ja kilpailujen lomassa. (Mero 1997c, 150; Miettinen 1999, 202–203.)

7-12 vuoden ikäisenä voidaan alkaa jo harjoittamaan sovellettua nopeusvoimaharjoittelua. Harjoittelu on hyvä olla dynaamista ja mielellään kiertoharjoittelua, koska vireystila pysyy tällöin parempana. Voimaharjoittelussa on syytä käyttää omaa kehoa vastuksena. Hyviä liikkeitä ovat esimerkiksi etunojapunnerrukset, leuanvedot, erilaiset hyppelyt, vatsa- ja selkälihasliikkeet sekä telinevoimistelu. Ikävaiheen loppupuolella voidaan ottaa jo hieman vastusta mukaan, esimerkiksi kuntopallojen ja pienten levytankojen muodossa. Koko ikäkauden ajan on painotettava oikeiden suoritustapojen teknistä osaamista, jolloin myös lihaskestävyys ja lihaskunto saavat pohjan. Voiman harjoittamisessa on noudatettava kolmen vuoden sääntöä, jonka mukaan kolmen vuoden opettelun jälkeen voidaan aloittaa varsinainen voimaharjoittelu. (Mero 1997c, 150; Miettinen 1999, 202–203.)

13 vuoden iässä poikien hormonaalinen kypsyminen kiihtyy, joka käytännössä tarkoittaa sitä, että tehokas voimaharjoittelu voidaan aloittaa. Tytöillä hormonaalinen kypsyminen ei vaikuta niin paljon, joten tyttöjen tehokas voimaharjoittelu voidaan aloittaa jo vuotta aikaisemmin. Tehokas voimaharjoittelu tulee aloittaa nopeusvoimaperiaatteella, jolloin koko hermolihasjärjestelmän kapasiteetti kehittyy voimantuoton suhteen. Murrosiässä hankittu urheilijavartalo mahdollistaa nopean ja tehokkaan kehityksen jatkossa. Maksimi- ja kestovoimaharjoittelu voidaan aloittaa lopullisen lajivalinnan jälkeen, lajin asettamien vaatimusten mukaan. (Mero 1997c, 150; Miettinen 1999, 202–203.)

4.2.2 Voiman harjoittaminen

Lapsen voimaharjoittelu tulee aloittaa lajianalyysistä. On kartoitettava lajin huippusuoritusten voimantuottoajat, voimat, nivelkulmat, mitkä lihakset tekevät päätyön sekä liikeradat. Lisäksi on hyvä selvittää menestyneiden urheilijoiden voimatasot eri testeissä, kuten hyppy- ja levytankotesteissä. Näiden tietojen avulla saadaan tavoite, mihin ollaan pyrkimässä ja voidaan aloittaa harjoitusohjelman toteuttaminen. Voimaharjoituksella pyritään kehittämään lihaksiston ja tukiosien voimaa. Tämän onnistumiseksi on tärkeää että elimistö on palautunut, hormonitaso on normaali ja harjoitus on oikein toteutettu. Yleisesti huippu-urheilussa on suuntaus, jonka mukaan harjoituskaudella tarvitaan vähintään kolme harjoituskertaa keskeisimmille lajissa vaadittaville lihasryhmille. (Miettinen 1999, 204–205.)

Voimaharjoittelun toinen tärkeä piirre on maksimaalinen yritys. Tavoitteena on käyttää koko tahdonvoimaa ja sisäistä aggressiivisuutta. Tehoarvon pitäisi ylittää 100–103 %:n tasolle, jolla pyritään uuden suorituskyvyn tasolle. Tässä voidaan käyttää apuna esim. kilpailutilannetta, missä hypätään kaverin kanssa vauhditonta pituutta ja pyritään jokaisella hypyllä parantamaan tulosta. Vaikka tulos ei jokaisella hypyllä parane, harjoitusvaikutus saadaan nopealle hermoston ja lihassolukon osalle. (Mero 1997c, 151.)

Kuorman valinta erottaa selkeästi eri voimanlajit toisistaan harjoittelussa. Nopeusvoimaharjoittelussa kuorman tulisi olla 0–85 % (laskettu harjoitteen ykkösmaksimista), riippuen esimerkiksi lajista ja harjoituskaudesta. Pienemmät kuormat nopealla suoritustavalla kehittävät nopeuspäättä, ja suuremmat kuormat pienellä nopeudella voimapäättä. Harjoituskaudella on hyvä käyttää 40–60 %:n kuormia ja kilpailukaudella kevyempiä, 0–40 %:n kuormia. Maksimivoimaharjoittelussa kuorman tulisi olla 90–100 %. Kestovoimaa harjoiteltaessa kuorman määrä vaihtelee 0–60 %:n välillä. Kestovoimaharjoittelu toteutetaan yleensä kuntopiirityyppisesti. Aerobisessa ja anaerobisessa kuntopiiriharjoittelussa kuorma on 0–30 % ja nopeusvoimatyypissä kuntopiirissä korkeampi 30–60 %. (Mero 1997c, 152–156.)

Nopeus- ja maksimivoimaharjoittelussa sarjan keston tulisi pysyä 1–10 sekunnin välillä. Tämä siksi, että käytettäisiin välittömiä energianlähteitä (ATP, KP) ja, että maitohapon tuotanto ei kohoaisi liian suureksi. Yli kymmenen sekunnin sarjoissa maitohappoa kertyy runsaasti lihakseen, jolloin lihasten pH-taso laskee ja seuraa väsyminen. Kestovoimaa harjoiteltaessa sarjan kesto saattaa nousta yli 10 sekunnin. Suositeltavaa on kuitenkin käyttää tällöin lajisuoritusta tai hyvin lajinomaista harjoittelua, jolloin kysymys on nopeuskestävyysharjoittelusta. (Mero 1997c, 152–156.)

Kestovoimaharjoittelu eroaa myös palautusten osalta nopeus- ja maksimivoimaharjoittelusta. Kestovoimaa harjoiteltaessa palautusten pituus vaihtelee 30–60 sekunnin välillä, kun taas nopeus- ja maksimivoimaharjoittelussa palautuksen pituus tulisi olla 3–5 minuuttia, välittömien energianlähteiden (ATP, KP) ja psyykkisen puolen palautumisen takaamiseksi. (Mero 1997c, 152–156.)

Kaikkien voimanlajien kehittymisen yksi tärkeä edellytys on ärsykkeiden vaihtelu. Harjoittelun ohjelmoinnissa on otettava huomioon vaihtelevuus esimerkiksi kuormassa, harjoitteissa ja harjoituspaikassa. 4–10 viikon välein pitäisi tapahtua selviä vaihteluja, jotta hermolihasjärjestelmän vastaanottavuus harjoituksissa säilyy ja voima kehittyy. (Mero 1997c, 152.)

4.3 Kestävyys

Hyvän peruskunnon omaaminen on tärkeää kaikessa liikunnassa ja urheiluharjoittelussa. Peruskunto koostuu hyvästä kestävyydestä ja lihaskunnosta, jonka parantamisessa keskeisintä on kestävyysharjoittelu. Kestävyys voidaan eritellä neljään eri lajiin suoritustehon mukaan: aerobiseen kestävyYTEEN, vauhtikestävyYTEEN, maksimikestävyYTEEN ja nopeuskestävyYTEEN. Aerobinen kestävyys on peruskunnon pohja, jota tarvitaan muiden kestävyysominaisuuksien harjoittamisen perustaksi. Vauhtikestävyyttä harjoittaessa vaikutukset ovat lähes samat kuin aerobista kestävyyttä harjoittaessa. Erot näiden kestävyysharjoittelumuotojen välille syntyy harjoituksen intensiteetistä sekä energiantuottotavasta. Maksimikestävyysharjoittelussa on tavoitteena parantaa suorituskyykyä, mikä tarkoittaa, hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä maksimaalisen hapenottokyvyn paranemista. Nopeuskestävyys vaati erityisesti hyvän peruskuntopohjan, koska se rakentuu nopeuden, kestävyYden, voiman ja lajitekniikoiden varaan. Nopeuskestävyys voidaan jakaa energiantuoton ja suoritustehon mukaan, anaerobiseen peruskestävyYTEEN, maitohapolliseen nopeuskestävyYTEEN (maksimaalinen ja submaksimaalinen) ja maitohapottomaan nopeuskestävyYTEEN. (Nummela 1997a, 173–181; Nummela 1997b, 182–187; Riski 2009a, 285.)

4.3.1 KestävyYden kehittyminen

1-6 vuoden iässä lapsen kestävyysharjoittelu tapahtuu luonnollisesti, erilaisten pelien ja leikkien kautta. On ensiarvoisen tärkeää, että lapsi saa itse päättää harjoitusmuodon ja sen tehokkuuden, jolloin harjoittelu on varmasti turvallista. Lapsen harjoittelu tässä iässä on luonnollista intervalliharjoittelua, sillä leikkien ja pelien aikana tulee kuormitushuippuja, joita lapsi tasaa tauoilla ja intensiteetin laskulla. Ulkoilu ja esim. retkeily on hyvä tapa tutustuttaa lasta pidempikestoiseen liikuntaan ja tässä on vanhemmilla suuri rooli. Lapsen omaehtoinen liikunta ja aktiiviseen elämäntapaan tutustuttaminen on alle kouluikäisen keskeisin tavoite. (Riski 2009a, 305.)

7-13 vuoden iässä aerobisten ominaisuuksien kehittämien on edelleen tärkeää. Tämä tarkoittaa nousujohteista ja monipuolista harjoittelemista. Lapsen ollessa kouluikäinen eri lajien kilpailutoiminta lisääntyy ja nämä ovatkin erinomaisia harjoituksia. Kilpailut ja pelit toimivatkin hyvinä mittareina siinä, millainen kestävyyslahjakkuus lapsi on. Lapsen monipuolinen liikkuminen ja totuttaminen pitkäkestoiseen liikuntaan ovat tärkeitä asioita alakouluikäisen lapsen kestävyYden kehittämisessä. (Riski 2009a, 305–306.)

Nuoren kestävyYden kehittyminen on tehokkainta murrosiässä, kasvupyrähdYksen aikana. Kasvuhormonin ja testosteronin erityksen lisääntyminen ovat fysiologisia seikkoja, joiden mu-

kaan nuoren yleinen harjoitettavuus paranee. Harjoitusmääriä voidaan lisätä ja harjoitusmenetelmiä voidaan alkaa tehostamaan tässä ikävaiheessa. Harjoitusmääriä voidaan alkaa lisäämään nousujohteisesti lajin asettamien kestävyysvaatimusten mukaan ja tehokkaampia menetelmiä, kuten pidempiä intervaleja voidaan alkaa käyttämään. (Riski 2009a, 306.)

Murrosiän jälkeiset vuodet ovat kestävyysominaisuuksien kannalta monella tapaa merkityksellisiä. Kestävyysharjoittelun lopettaminen heikentää kestävyysominaisuuksia, mitkä ovat hyödyllisiä lajissa kuin lajissa. Murrosiän jälkeen kestävyyskehittyminen hidastuu selvästi ja kestävyyttä on alettava harjoittelemaan aikuisten menetelmillä, lajispesifisti. Lapsuudessa ja murrosiässä rakennettu aerobinen kuntopohja takaavat kestävyysominaisuuksien kehittymisen myös murrosiän jälkeen, eikä lapsena sattuneita laiminlyöntejä harjoittelussa pysty koskaan täysin korvaamaan. (Riski 2009a, 307.)

4.3.2 Kestävyyden harjoittaminen

Kestävyysharjoittelussa voidaan horjuttaa elimistön tasapainoa joko harjoituksen keston tai harjoituksen tehon kautta. Harjoituksen keston kautta tapahtuva elimistön järkyttäminen, kohdistaa harjoitusvaikutuksen pääasiassa lihasten energiantuottoon. Silloin harjoitustehon on oltava matalampi, alle anaerobisen kynnyksen (65–85 % maksimaalisesta hapenottokyvystä) ja pitkissä harjoituksissa alle aerobisen kynnyksen (50–70 % maksimaalisesta hapenottokyvystä). Pitkä ja matalatehoinen harjoittelu kohdistuu rasva-aineenvaihduntaan, mikä on tyypillistä lasten tekemää päivittäistä ja omaehtoista peruskestävyyden harjoittelua. Elimistön kuormittaminen harjoitustehon avulla toteutetaan anaerobisen kynnyksen tai sitä korkeammalla teholla. Tällöin hengitys kiihtyy ja lihaksiin muodostuu maitohappoa, jolloin harjoitus tuntuu raskaalta. Tehopainotteinen harjoittelu ei ole optimaalisin harjoittelumuoto lapsille, sillä pitkät ja tehokkaat harjoitteet, joissa taistellaan väsymystä vastaan, ei ole lapsille luonnollista. Kestävyysharjoittelun pitäisikin olla lapsilla määräpainotteista. (Miettinen 1999, 207; Riski 2009a, 295–296.)

Aerobisen kestävyyskehittämisen, suorituksen kestolla on suuri merkitys. Harjoituksen aikana on tultava hiki ja on hengästyttävä hiukan, mutta koko ajan on pystyttävä puhumaan. On noudatettava kolmen p:n sääntöä; pitää pystyä puhumaan. Aerobisen kestävyyskehittämisen voidaan aloittaa 20–30 minuutin mittaisista harjoituksista, vähitellen lisäten kestoja. Lasten ja nuorten hyvän aerobisen kestävyysharjoituksen pituus on 30–60 minuuttia. Hiihtäjät tekevät kuitenkin jo alle 16-vuotiaana 2–3 tunnin mittaisia vaelluksia, mitkä ovat hyviä aerobisia kestävyysharjoitteita. Lasten ja nuorten aerobista kestävyyttä harjoitettaessa on hyvä käyttää myös muita kuin omaa lajia, jotta monipuolisuus säilyy ja elimistö kehittyy kauttaaltaan. Aerobista kestävyyttä harjoiteltaessa harjoituksen tehon pitää olla matala, jotta maitohapon eritys ei

kasva lainkaan lepotasosta. Laktaatin erityksen pitää olla tasapainossa tuoton ja poistumisen kanssa. Hyviä keinoja välttää liian kova teho ovat harjoittelu tasaisessa maastossa sekä oman tuntemuksen ja sydämen sykkeen tarkkailu. Sydämen sykkeen tulisi olla 40–50 lyöntiä/min. alle maksimisykkeen. Lapsilla syketasot ovat usein korkeammat, sillä lasten aerobinen kynnys saattaa olla kymmenen lyöntiä korkeammalla syketasolla kuin aikuisella. Aerobisen kestävyyttä tulisi harjoitella 3-5 kertaa viikossa, 6-10 viikon ajan, jotta harjoitusvaikutukset näkyisivät. 3-4 viikon jälkeen harjoitusten kuormittavuutta voidaan kuitenkin jo lisätä, pidentämällä yksittäisen harjoituksen kestoja tai lisäämällä harjoituskertoja. (Nummela 1997b, 183–185; Riski 2009a, 296–298.)

Vauhtikestävyys harjoittelu eroaa aerobisesta kestävyys harjoittelusta harjoituksen intensiteetin ja energiantuoton suhteen. Aerobisessa kestävyys harjoittelussa 50 % energiantuotosta tuotetaan rasvoista, kun taas vauhtikestävyys harjoittelussa rasvoista tuotetaan vain 30 %, loput saadaan hiilihydraateista. Vauhtikestävyys harjoittelussa liikutaan aerobisen ja anaerobisen kynnystason välissä (noin 20 lyöntiä/min. alle maksimisykkeen). Lasten kanssa vauhtikestävyys harjoittelu tulee aloittaa varovasti, vähitellen kestoja ja sen jälkeen tehoa lisäten. Vauhtikestävyys harjoittelua intervalein, mutta myös yhtäjaksoiset harjoitukset ovat hyödyllisiä, etenkin alkuvaiheessa. Lasten ja nuorten vauhtikestävyys harjoitteluun riittää 1-2 kertaa viikossa, 20–40 minuutin kertakestolla. (Nummela 1997b, 186; Riski 2009a, 298–299.)

Maksimikestävyys harjoittelun tavoitteena on parantaa suorituskäkyä eli hengitys- ja verenkiertoelimistön kapasiteettia ja maksimaalista hapenotto käkyä. Maksimikestävyys harjoittelua tulisi harjoittaa niin, että kaikki lihaksen tekisivät työtä ja että harjoitus olisi mahdollisimman lajispesifi. Maksimikestävyys harjoittelua yleisesti intervallityyppisesti, jossa vetojen pituus on lapsilla ja nuorilla noin 3-5 minuuttia. Tehon olisi pysyttävä anaerobisen kynnystason tasolla, koska lapsen kynnystaso on aikuista korkeampi. Myös tasavauhtiset, kovat harjoitukset ovat hyviä maksimikestävyys harjoittajia, jossa keston tulisi olla 5-20 minuuttia. Näitä maksimikestävyys harjoituskertoja tulisi olla kolme, maksimikestävyys harjoituksen parantamiseksi. (Nummela 1997b, 187–188; Riski 2009a, 299–301.)

Nopeus kestävyys ominaisuudet ovat tärkeitä jääkiekossa, koska siinä vaaditaan 10–90 sekunnin maksimaalista suoritusta. Nopeus kestävyys harjoittelulla parannetaan pääasiassa anaerobista energiantuottoa ja maitohapon sietokäkyä. Lapsilla ja nuorilla nopeus kestävyys harjoittelulla ei ole todettu olevan riskiä, kunhan kuormitus teho, harjoituksen menetelmät ja muut lajissa vaadittavat ominaisuudet ovat kunnossa. Ennen murrosikää on muistettava käyttää lyhyitä 1–10 sekunnin työjaksoja, lyhyillä 10–20 sekunnin palautuksilla. Murrosiän jälkeen työjaksojen pi-

tuutta voidaan alkaa pidentämään, jolloin maitohapon tuotanto kasvaa. (Riski 2009b, 311–327.)

5 Lasten ja nuorten valmennus suomalaisessa valmennusjärjestelmässä

5.1 Suomalainen valmennusjärjestelmä

Lasten ja nuorten liikunnan organisointi on Suomessa hyvällä tasolla, sillä vuonna 1998 säädetyn liikuntalain mukaan valtion ja kuntien tehtävänä on luoda liikunnan edellytyksiä. Liikuntaa voidaan harrastaa joko omatoimisesti, kuntien ylläpitämällä liikuntapaikoilla tai urheiluseuroissa ja kouluissa. Pääasiassa lasten ja nuorten liikunnan järjestämisestä vastaavat liikuntajärjestöt, kuten SLU (Suomen Liikunta ja Urheilu ry.) ja Nuori Suomi ry. Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilun kannalta urheiluseuratoiminnalla on suuri rooli. Suomen 9000 urheiluseurassa pyritään löytämään lahjakkuuksia lajin pariin ja valmentamalla heitä tulevaisuutta ajatellen. Kilpailutoiminta auttaa näiden lahjakkuuksien etsinnässä, sillä Suomessa vain urheiluseurojen jäsenet voivat osallistua kilpailutoimintaan. (Lämsä 2009, 27–28; Niemi-Nikkola 2004, 387.)

Useimmiten suomalaisesta urheiluvalmennuksesta vastaavat urheiluseurat ja lajiliitot. Lisäksi Suomessa on monia organisaatioita, jotka tukevat urheiluvalmennusta. Näitä ovat Olympiakomitea, urheiluopistot, urheiluakatemit ja urheiluoppilaitokset, Puolustusvoimien Urheilu koulu, SLU, Nuori Suomi ry., Kilpa- huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU) sekä Opetusministeriö. Kaikkia lajeja koskevaa, yhtenäistä, lasten ja nuorten valmennusjärjestelmää Suomessa ei ole, mutta luomalla, tunnistamalla ja kehittämällä menestymisen edellytyksiä päästään tulokseen, jota voidaan kutsua valmennusjärjestelmäksi. (Härkönen 2009, 43; Niemi-Nikkola 2004, 387–397; Nuuttila 1997, 34.)

Tulevaisuudessa on tärkeää, että valmennusjärjestelmä kehittyy ja pysyy näin kansainvälisellä tasolla. Valmentajakoulutuksen ja valmentajien kehittämien on osa tätä prosessia. Suomen urheiluopistoverkosto on ainutlaatuinen osaamiskeskittymä, johon voidaan vielä panostaa lisää. Neljällä lajilla toimii valmennuskeskus näillä opistoilla ja niiden hyödyntämistä voitaisiin edelleen lisätä muun muassa palkkaamalla päätoimisia valmentajia. Tulevaisuudessa myös valmentajakoulutuksen kehittäminen on tärkeä asia suomalaisessa valmennusjärjestelmässä. Eri-tyisesti monien vapaaehtoisvalmentajien kouluttamiseen voitaisiin panostaa enemmän useissa lajeissa. Suomalainen valmennusjärjestelmä kestää hyvin vertailun muihin maihin, mutta pienen väkilukumme johdosta tehokkuuden on oltava hyvää voidaksemme menestyä. (Härkönen 2009, 43; Niemi-Nikkola 2004, 387–397; Nuuttila 1997, 34.)

5.1.1 Urheiluseuravalmennus

Urheiluseurat vastaavat nuoren urheilijan ohjaamisesta ja valmentamisesta Suomessa. Erityisesti uran alussa urheiluseuran rooli on tärkeä. Huipulle tähtäävän lapsen ura alkaa usein urheiluseurasta, josta siirrytään lajiliittojohtoiseen valmennukseen. Lukio- tai ammattioppilaitosvaiheessa, nuoren on mahdollisuus siirtyä omaan lajiinsa keskittyneeseen urheiluoppilaitokseen. Tämän jälkeen vuorossa on mahdollinen armeijan Urheilukoulu Lahdessa, jonka jälkeen nuori-sovalmennusvaiheen voidaan sanoa päättyneen. (Härkönen 2009, 43–44; Niemi-Nikkola 2004, 388.)

Urheiluseurat Suomessa toimivat pääasiassa vapaaehtoistyön avulla ja seurojen johtamisen välineenä käytetäänkin innostamista ja motivointia. Lapsi tai nuori hakeutuu urheiluseuratoimintaan vanhempien tai kavereiden mukana. Joskus liikunnallisesti lahjakasta nuorta urheiluseuratoiminnan pariin ohjaa myös liikunnanopettaja. Urheiluseuran liittyvän lapsen tulisi saada liikunnasta myönteisiä kokemuksia ja oppia liikunnallista elämäntapaa. Vanhempien kuvitelmat lapsen menestymisestä aikuisena eivät saa olla urheiluseuraan liittymisen motiivi. Lapsen viihtyminen seurassa takaa kuitenkin parhaan tuloksen myös tulevaisuudessa. (Härkönen 2009, 43–44; Niemi-Nikkola 2004, 388.)

Urheiluseurojen kilpailutoiminnan avulla lahjakkuudet saadaan hyvin esiin. Lahjakas nuori on taitava ja usein fyysisissä (nopeus, voima, kestävyys) ja psyykkisissä ominaisuuksissa kilpikumppaneitaan edellä. Karsintaa lahjakkaisiin ja vähemmän lahjakkaisiin urheilijoihin ei saa kuitenkaan tehdä liian aikaisin, sillä kilpailutoiminnassa vertailu tapahtuu kalenteri-ään perusteella ja jotkut kypsyvät myöhemmin (biologiset kehitysvaihe-erot). Lajikohtaisista eroista riippuen noin 15. ikävuoteen mennessä pitäisi olla käsitys potentiaalisista huippu-urheilijoista, jotta voidaan sanoa valmennusjärjestelmän toimivan. Jokaisella nuorella urheilijalla tulisi kuitenkin saada olla unelmia innostuksen ylläpitämiseksi. (Härkönen 2009, 45–46; Mero 1997d, 17; Niemi-Nikkola 2004, 388.)

5.1.2 Suomen Jääkiekkoliitto

Lajiliittojen valmennustoiminta suomalaisessa valmennusjärjestelmässä tapahtuu pääasiassa leiritysten kautta. Nuoren urheilijan uran edetessä seuraava askel on pääsy lajiliittojen järjestämiin tapahtumiin. (Härkönen 2009, 44.)

Suomen Jääkiekkoliitto on yksi Suomen suurimmista kasvattajajärjestöistä. Sillä on yli 190 000 aktiivista harrastajaa, joista suurin osa on lapsia ja nuoria. Liitto on jakanut toimintansa kah-

deksalle alueelle, joiden koot vaihtelevat muutamasta tuhannesta jopa kahdeksaentoistatuhanteen (18 000) rekisteröityyn pelaajaan. Kilpailujärjestelmä alkaa jo 9–10 vuoden ikäisenä, jolloin ensimmäiset viralliset pelit pelataan sovelletuin säännöin. (Suomen Jääkiekkoliitto 2007.)

Suomen Jääkiekkoliiton toiminta jakautuu kolmeen kokonaisuuteen; lasten jääkiekkoon, nuorten jääkiekkoon ja ammattilaisurheiluun. Nuorten jääkiekko jaetaan vielä kahdeksi eri kokonaisuudeksi, huipulle tähtääväksi ja harrastustoiminnaksi. Aiemmin valmennuksen pääpaino oli huipulle tähtäävässä valmennuksessa. Nyt pyritään tarjoamaan kaikille mahdollisuus harrastaa, koska vain pieni osa jääkiekon harrastajista pääsee huipulle. (Vasarainen & Hara 2005, 112–113; Westerlund 1997, 527.)

Pääpainona Suomen Jääkiekkoliiton strategiassa on jatkaa seuratoiminnan laadun nostamista. Tätä tarkkaillaan ja arvioidaan laatumittareiden avulla. Lisäksi liiton tavoitteena on nostaa valmennus- ja ohjaustyön laatua. Tavoitteena on saada osaavia, koulutettuja ja päätoimisia valmentajia ruohonjuuritasolle, 5–14 -vuotiaille. Jääkiekkoliitto on toteuttanut valmentaja- ja ohjaajakoulutuksessa Nuori Suomi – ohjelmaa, jonka tavoitteet ovat samankaltaiset kuin koululiikunnassa. Nyt liitossa yritetäänkin miettiä, miten valmentaja- ja ohjaajakoulutuksissa saataisiin yhdistettyä Nuori Suomi -ideologia ja kilpaurheilu. Liikunnallisen elämäntavan oppiminen, terveen itsetunnon hankkiminen liikunnan avulla ja sosiaalisuuteen kasvaminen ovat kuitenkin arvoja, joilla luodaan pohja myös kilpaurheiluun. (Suomen Jääkiekkoliitto 2007; Vasarainen & Hara 2005, 112–113; Westerlund 1997, 527–530.)

5.2 Lasten ja nuorten valmentamisen erityispiirteitä

Jokainen lapsi ja nuori on yksilö, joka kehittyy eri tavalla. Jokaista yksilöä on valmennettava niin, että tällä on lähtökohdat ja mahdollisuudet kehittyä. Joukkuelajeissakin valmentajan täytyy valmentaa yksilöä, ei joukkuetta. Tällöin urheilijan omat tulevaisuuden tavoitteet toteutuvat, eivät valmentajan. Valmentajan täytyy oppia tunnistamaan ryhmän tarpeet, jolloin toiminnan suunnittelu ja sen toteuttaminen on helpompaa. Hyvä apu tässä on vuorovaikutus eli valmentavien kuunteleminen ja heidän ottaminen mukaan toiminnan suunnitteluun. Lasten ja nuorten liikunnassa on tärkeää, että se on hauskaa ja nautinnollista. Valmentajan tehtävänä on luoda miellyttävä ilmapiiri, jossa ikäryhmän tarpeet tyydytetään fyysisesti, sosiaalisesti, tiedollisesti ja taidollisesti. Valmentajan on tiedettävä perusteet herkkyykskausista ja osattava soveltaa näitä monipuolisesti. Leikit ja kilpailut ovat hyviä tapoja saada lapset liikkumaan, sillä niissä lapset saavat paljon liikettä ja toistoja. Monipuolisen harjoittelun pitkäjänteinen lisääminen on myös lasten ja nuorten valmentamisessa tärkeää. Valmentaja voi kannustaa omatoimiseen lii-

kuntaan, esim. kehottamalla pyörilemään harjoituksiin. (Autio & Kaski 2005, 9–10; Hakkarainen & Nikander 2009, 139–158; Miettinen 1997, 77–78; Westerlund, E. 15.2.2010.)

5.2.1 Hyvän valmentajan ominaisuuksia

Valmentaja on lapsille malli, esikuva, opettaja ja kasvun ohjaaja, joten valmentaja toimii väistämättä lasten ja nuorten valmentamisessa kasvattajana. Valmentajan tavoitteena on kasvattaa lasta hyvälle tavolle, jolloin kiittäminen, tervehtiminen ja rehti peli kuuluvat osaksi jokaista harjoitus- ja kilpailutapahtumaa. Lapsen ja nuoren oppiminen tapahtuu usein esimerkin kautta, siksi onkin tärkeää, että valmentaja on itse innostava, luottamusta ja kunnioitusta herättävä sekä positiivinen. Tällöin myös lapset innostuvat liikkumisesta. Välillä valmentajan tulee antaa lapsille tilaa ja tarkkailla näiden tekemistä. Silloin on kuunneltava, kyseltävä ja kommentoitava heidän suorituksiaan. Näin valmentaja saa tietoa, onko lapsi tarkkaavainen ja ymmärtänyt harjoituksen. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 418; Miettinen 1999, 80.)

Yksi tärkeimpiä valmentajan ominaisuuksia on aitous. Jokaisella valmentajalla on oma persoonallinen tapansa valmentaa ja lapset aistivat heti, jos valmentaja ei ole oma itsensä. Jos valmentajalla on huono päivä, siitä tulee rehellisesti kertoa, muuten valmentaja antaa ristiriitaista viestiä ja mahdollisesti vahingoittaa valmentajan ja urheilijan välistä suhdetta. Valmentajan itsetuntemus on myös tärkeä ominaisuus. Valmentajan tulee tiedostaa omat tunteet, käsitykset ja motiivit. Kannustaminen on tärkeää valmennuksessa. Valmentaja ottaa huomioon jokaisen omat kehitysaskeleet ja kannustaa jatkamaan harrastusta ja harjoittelua siitä huolimatta, että toinen lapsi on edellä kehityksessä. Vanhemmille on tärkeää, että valmentaja on luotettava ja turvallinen. Valmentajan sanaan voi luottaa ja lapsi on turvallista jättää harjoituksiin. Tätä myöten myös lapsi alkaa luottaa itseensä enemmän. Valmentajan välittäminen lapsista on erityisen tärkeää. Vuorovaikutuksen avulla lapsi tuntee olevansa tärkeä epäonnistumistenkin hetkellä. Luova valmentaja pitää jokaista harjoituskertaa ainutkertaisena. Luovalla valmentajalla täytyy olla toiminnallista viisautta ja luottamusta omaan kokemukseen ja tietoon. (Autio & Kaski 2005, 64–66.)

Lasten valmentaminen on haastavaa ja eteen voi tulla erilaisia tilanteita. Valmentajan onkin valmistauduttava ja tutustuttava ryhmään jo etukäteen, ettei harjoituksesta tule kaaosta. Lasten valmentamisessa voi tulla eteen tilanteita, jossa harjoitus ei mene niin kuin on suunnitellut. Tällöin on otettava opikseen ja parantaa seuraavalle kerralle. Jokaisella valmentajalla on osat alueita, joissa on hyvä ja joissa on kehitettävää. (Autio & Kaski 2005, 63.)

5.2.2 Jääkiekkovalmennus

Jääkiekossa joukkueen koko vaihtelee 20–30 pelaajan välillä, jolloin valmentajalla on haasteellinen tehtävä auttaa kaikkia yksilöitä. Usein jääkiekossa keskitytään vain voittamiseen ja unohdetaan yksilövalmennuksen rooli. Valmentaessa millä tasolla tahansa, on valmentajan tiedostettava kaikki valmentamisen tavoitteet ja painopisteet; kasvun ohjaus, ominaisuuksien kehittäminen ja voittaminen. Nuori Suomi on linjannut jääkiekkovalmennuksen kahteen osaan: valmennustietoon ja – taitoon. (Vasarainen & Hara 2005, 115; Westerlund 1997, 529–530.)



Kuvio 3. Jääkiekkovalmennuksen painopistealueet. (Westerlund 1997, 529.)

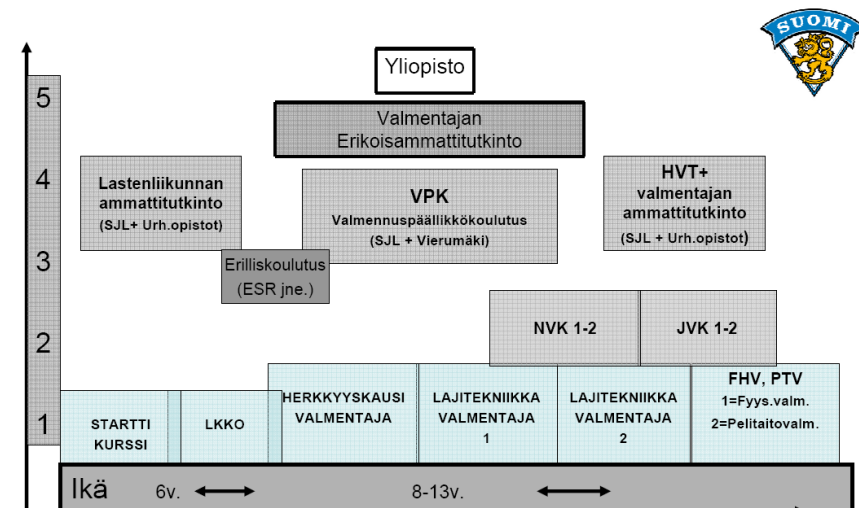
Kuviossa 3. on esitetty jääkiekkovalmennuksen painopistealueet. Valmennustietoon kuuluu valmentajan tieto siitä, millainen jääkiekko on pelinä ja mitä ominaisuuksia joukkueelta ja yksilöltä vaaditaan. Lisäksi valmennustietoon kuuluu ominaisuuksien kehittämisen seuranta. Valmennustaitoon kuuluu valmentaminen ja johtaminen. Se kuvastaa sitä, miten eri valmennustyyliillä päästään sovittuihin tavoitteisiin. Tämä on valmentamisen tärkein osa. (Westerlund 1997, 529–530.)

5.3 Valmentajien koulutus

Valmentajakoulutus on tärkeä osa suomalaista valmennusjärjestelmää. Paras mahdollinen tulos saavutetaan pitkäjänteisenä ja yksilöllisenä työnä ja valmentajan on jatkuvasti kartutettava tieto-

taitoa. Hyvä valmentaja ei ainoastaan sovelle valmennustietoa, vaan myös luo sitä. Hyvässä valmennuskoulutuksessa jaetaan valmennuksen perustietoa, mutta koko ajan myös kehitetään uusia ajatuksia ja toimintatapoja. 1990-luvulla valmentajakoulutus Suomessa parani ja sitä alettiin kehittää kohti nykyaikaa. Luokkahuoneissa istumisen rinnalle tuli muut toteutusmuodot ja ulottuvuudet. Vuonna 2004 Suomessa syntyi Suomen Liikunta ja Urheilun (SLU), Nuoren Suomen, Suomen Olympiakomitean, Kuntoliikuntaliiton ja Suomen Valmentajien yhteinen, valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanke. Sen tehtävänä on auttaa lajiliittoja kehittämään omia valmentajakoulutuksiaan, vahvistaa ja tukea kaikilla toimialoilla valmentajakoulutusta ja kehittää urheiluseuroissa työskentelevien vapaaehtoisten osaamista. (Härkönen 2009, 52; Niemi-Nikkola 1997, 40.)

Suomen Jääkiekkoliitto tarjoaa nykyistä viisiportaista valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmää kaikille halukkaille. Jääkiekkoliitto kouluttaa laajasti seuroja ja niiden toimihenkilöitä moniin eri tehtäviin. Joukkueille, maalivahdeille, joukkueenjohtajille, huoltajille ja erotuomareille on omat koulutukset, joita tarjotaan niin valtakunnallisesti, Jääkiekkoliiton keskustoimiston koordinoimana, kuin alueellisemmin Jääkiekkoliiton alueiden toteuttamana ympäri Suomea. Koulutustoiminnan tavoitteena on kehittää suomalaista jääkiekkovalmennusta. Kehityskohteita ovat nykyisten vahvuuksien, kuten maalivahtipelin ja puolustuspelin, entisestään vahvistaminen ja muiden osa-alueiden kehittäminen. (Suomen jääkiekkoliitto 2009.)



Kuvio 4. Suomen Jääkiekkoliiton valmennusjärjestelmän rakenne (Suomen Jääkiekkoliitto 2009, 11.)

Kuviossa 4. on esitetty Suomen Jääkiekkoliiton valmentajakoulutusjärjestelmä. Ensimmäisellä tasolla on peruskoulutus, johon kuuluu HKV- (herkkyyskausivalmentaja), LTV 1- ja LTV 2- (lajitekniikkavalmentaja), FHV- (fyysisenharjoittelun valmentaja) sekä PTV- (pelitaito valmen-

taja) kurssit. HKV -kurssi soveltuu parhaiten alle 13-vuotiaiden junioreiden valmentajille, kun taas LTV -kurssit eivät ole ikäluokkasidonnaisia. FHV- ja PTV -kurssit on suunniteltu yli 13-vuotiaiden valmentajille. Toisella portaalla, jatkokoulutustasolla, on NVK 1- ja NVK 2- (nuorten valmentajakoulutus) sekä JVK 1- ja JKV 2- (jääkiekkovalmentajakoulutus) kurssit, joille voi osallistua peruskoulutuskurssien jälkeen. Nämä kurssit keskittyvät enemmän itse peliin ja soveltuvat näin vanhempien junioreiden valmentajille. Tasolla 3 tarjotaan valmistavaa koulutusta, kuten VPK (valmennuspäällikkökoulutus) ja HVT (huippuvalmentajan ammattitutkinto). Portaalla 4, erikoisammattitutkintotasolla, suoritetaan VAT (valmentajan ammattitutkinto) tai VeAT (valmentajan erikoisammattitutkinto). Näitä tutkintoja järjestävät urheiluopistot, jotka ovat saaneet Opetushallitukselta näyttötutkintojen erikoisluvan. Yliopistotason koulutusta (taso 5) järjestää Jyväskylän yliopiston, liikuntabiologian laitos. Sieltä voi saada Liikuntatieteiden maisterin tutkinnon valmennus – ja testausopissa. (Härkönen 2009, 52–53; Suomen Jääkiekkoliitto 2009, 11–14.)

VALMENTAKOULUTUSJÄRJESTELMÄ (painopisteet)



VALMENTAJAKOULUTUS:

VALMISTAVAKOULUTUS

- HVT + VAT (huippuvalmentajatutkinto + valmentajan ammattitutkinto)

JATKOKOULUTUS

- JVK (jääkiekkovalmentajakoulutus)
- NVK (nuorten valmentajakoulutus)

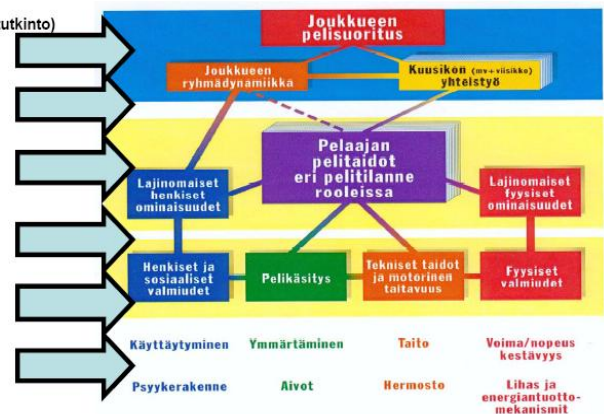
PERUSKOULUTUS

- FHV (fyysisenharjoittelun valmentaja)
- PTV (pelitaito valmentaja)
- LTV 2 (lajitekniikkavalmentaja 2)
- LTV 1 (lajitekniikkavalmentaja 1)
- HKV (herkkyyskausivalmentaja)

OHJAAJAKOULUTUS

- Starttikurssi
- Kiekkokouluohjaajakoulutus

PELAAJAN JA JOUKKUEEN KEHITTÄMINEN



Kuvio 5. Suomen Jääkiekkoliiton valmennuskoulutusjärjestelmän painopisteet (Suomen Jääkiekkoliitto 2009, 9.)

Kuviossa 5. on esitetty valmennuskoulutusjärjestelmän painopisteet. Peruskoulutuksen painopisteitä ovat pelaajan fyysisten ominaisuuksien kehittäminen ja lajitaitojen oppiminen. HKV -kurssilla valmentajan tulee oppia lapsen fyysisen ja henkisen kehityksen merkityksen harjoittelussa sekä harjoittelun monipuolisuuden ja pitkäjänteisyyden tärkeyden. LTV -kursseilla valmentaja saa tietoa eri lajitekniikoiden perusteista ja oppia, miten niitä sovelletaan peliin, harjoittelun kautta (jää- ja oheisharjoittelu). PTV -kurssilla valmentaja saa tietoa siitä, miten eri

lajitekniset valmiudet saadaan siirrettyä peliin ja muuttuviin pelitilanneroleihin. FHV -kurssi tarjoaa valmentajalle oppia jääkiekossa vaadittavien fyysisten ominaisuuksien kehittämisestä. Jatkokoulutuskursseilla peruskoulutus ja siinä vaaditut tavoitteet täytyy olla kunnossa. Jatkokoulutuksessa mennään enemmän itse peliin ja taktiikkaan. NVK -kursseilla keskitytään valmennuksen ohjelmoinnin ja suunnitelmallisuuden kehittämiseen. JVK -kursseilla pelaajan psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen tulee koulutukseen mukaan. (Suomen Jääkiekkoliitto 2009, 16–25.)

5.4 Finn hockey School

Finnhockey School on Vierumäellä toimiva, Suomen Jääkiekkoliiton virallinen kiekkokoulu. Kesäisin järjestettävät leirit tarjoavat toimintaa useille sadoille lapsille ja nuorille. Kiekkoleirien tavoitteena on tarjota kasvatuksellista, innostunutta, hauskaa, turvallista ja urheilullista toimintaa 9-16 -vuotiaille pojille. Leirit kestävät 4-6 päivää ja niitä on kesässä noin kymmenen. (Finnhockey School 2010; Welling, J. 23.2.2010.)

Finnhockey School tekee yhteistyötä Kansainvälisen Jääkiekon Kehityskeskuksen (International Ice Hockey Centre of Excellence, IIHCE) kanssa, joka on suunnitellut leireille harjoittelun painopisteteemat. Teemat on suunniteltu eri-ikäisille niin jää- kuin oheisharjoitteluunkin. Jääharjoittelun teemat koskevat jääkiekon lajitaitoja, kuten luistelua, kiekonhallintaa, laukomista ja pelaamista. Oheisharjoittelun teemat käsittelevät jääkiekossa vaadittavia fyysisiä ominaisuuksia, kuten nopeutta, voimaa, liikkuvuutta, kestävyyttä ja ketteryyttä. (Finnhockey School 2010; IIHCE 2005; Welling, J. 23.2.2010.)

Yhdessä Finnhockey School – ryhmässä on noin 30 lasta. Jokaisessa ryhmässä on vastuvalmentaja, valmentaja, apuohjaaja ja teemavalmentaja muodostamassa valmennusryhmää. Teemavalmentajilla on tärkeä rooli. He huolehtivat jääharjoittelun luistelu- ja laukaisuteemojen toteuttamisesta. Teemavalmentajina toimivat nuoret, alle 16 -vuotiaiden maajoukkuepelaajat. (Welling, J. 23.2.2010.)

Finnhockey School – leireillä valmennus on tärkeässä osassa. Lapsille halutaan tarjota asian-
tuntevaa valmennusta, jotta he kehittyisivät pelaajina. Finnhockey School järjestää keväisin ennakkokoulutuksen kiekkoleireillä toimiville valmentajille. 17.–18.4.2009 järjestettiin vastuvalmentajakoulutus kaikille tulevan kesän vastuvalmentajille. 22.–24.5.2009 järjestettiin lajitekniikkavalmentajakoulutus, jossa koulutettiin teemavalmentajille luistelu- ja laukaisutekniikoiden opettamista. (Welling, J. 23.2.2010.)

Taulukko 1. Finn hockey School lukujärjestys. Sinisellä ja punaisella merkityt ovat harjoituksia ja keltaiset elämyksiä (Finnhockey School 2010.)

	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
7:00-7:30						
7:30-8:00		AAMUPALA		AAMUPALA		
8:00-8:30			AAMUPALA		AAMUPALA	
8:30-9:00		(2) JÄÄ JH 2 / 8.30-10.00		(6) JÄÄ JH 1 / 8.30-10.00		AAMUPALA
9:00-9:30		LU: ETPL suora / MT: poikittaisliikkeistä PP: sijottuminen-kaksinkampp. / PAPP		LU: ETPL kaare / LA: rannelaukaus HP: syöttö-vastanotto / HAHP	OHEISHARJOITUS 9.00-9.40 Voimaharjoittelu	WARRIOR-KISA 9.00-10.15
9:30-10:00		OHEISHARJOITUS 10.15-11.00	(4) JÄÄ JH 1 / 9.30-11.00	OHEISHARJOITUS 10.15-11.00	(8) JÄÄ JH 1 / 10.00-11.30	
10:00-10:30	OHJAAJAPALAVERI	Vastusvetokumit: loikat+huistelukulma	LU: TPL suora / LA: Rystylaukaus HP: syöttö-vastanotto / KAHP	Nopeusharjoittelu	LU: TPL kaare / LA: Lyöntilaukaus HP: Syöttö-vastanotto / HP	OHEISHARJOITUS 10.30-11.10
10:30-11:00	10.00-11.00		OHEISHARJOITUS 11.15-12.00	JUDOPIUKKULAT		Hyökkäysteemapele
11:00-11:30			Hyökkäysteemapele	11.00-12.00		(10) OTTELU JH 1 / 11.30-12.30
11:30-12:00		LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	
12:00-12:30	ILMOITTAUTUMINEN					
12:30-13:00	12.00-14.00					
13:00-13:30	TUTUSTUMINEN	FYS.TESTIT URHEILUHALLI	7 - OTTELU		JUDO LAUKKOMINEN	LOUNAS
13:30-14:00	VÄLIPALA	13.30-14.30		JUDOPIUKKULAT	13.00-14.00	PÄÄTÖS 13.00-13.30
14:00-14:30	AVAUS			14.00-15.00	JUDO LAUKKOMINEN	
14:30-15:00			13.30-16.30		14.00-16.00	
15:00-15:30		OHEISHARJOITUS 15.30-16.10		(7) JÄÄ JH 1 / 15.30-17.00	OHEISHARJOITUS 15.30-16.10	
15:30-16:00		Rytmikoordinaatio	VÄLIPALA	LU: ETPL kaare / MT: pysty- & poik. syöttö	Puolustusteemapele	
16:00-16:30	(1) JÄÄ JH 2 / 16.30-18.00	(3) JÄÄ JH 1 / 16.30-18.00		PP: Kiekonnistäminen / HAHP	(9) JÄÄ JH 1 / 16.30-18.00	
16:30-17:00	LU: ETPL suora / LA: vetolaukaus	LAJITEKNIKKATESTIT	(5) JÄÄ JH 1 / 17.00-18.30	OHEISHARJOITUS 17.15-18.00	LU: TPL kaare / MT: maski ohjauk, rebound	
17:00-17:30	HP / PAHP: Syöttö-vastanotto		LU: TPL suora / MT: punnitus & kulm.nousu	Puolustusteemapele	PP: Painaminen / PP	
17:30-18:00	OHEISHARJOITUS 18.15-19.00	PAIVÄLLINEN	PP: Ohjaaminen / KAPP	PAIVÄLLINEN	PAIVÄLLINEN	
18:00-18:30	Rytmäytymispele		OHEISHARJOITUS 18.40-19.10			
18:30-19:00		SUOFUTISUUNTI	Venyttely	KAUPUNKISOTA		
19:00-19:30	PAIVÄLLINEN	19.00-20.00	PAIVÄLLINEN	19.00-20.00		
19:30-20:00			RANTASALUNA PIHKA		LETTURANTA SAARIJÄRVI	
20:00-20:30			20.00-21.00		20.00-21.00	
20:30-21:00						
21:00-21:30	TESTI-INFO AUDITORIO	ILTAPALA		ILTAPALA		
21:30-22:00	21.00-21.30					
22:00-22:30	ILTAPALA					

Leirin ohjelma koostuu harjoittelusta ja elämyksistä. Finn hockey Schoolia kutsutaan Elämysten Kiekkoleiriksi, koska hauskanpidolla on suuri arvo sen toiminnassa. Leiripäivät koostuvat jää- ja oheisharjoituksista ja elämyksistä. Taulukko 1. (Finnhockey School 2010; Welling 23.2.2010.)

6 Finn hockey School -kehittämistutkimuksen tarkoitus

Tämän kehittämistutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kiekkoleireille osallistuneiden lasten tyytyväisyyttä harjoitteluun ja leirielämään. Lisäksi pyrittiin selvittämään Finn hockey School -valmentajien tyytyväisyyttä leirien toimintaan ja saamaan mahdollisia kehitysehdotuksia tulevaisuudeksi. Selvitysten perusteella laadittiin yhteenveto (Liite 3.), jota tullaan käyttämään hyväksi kesän 2010 Finn hockey Schoolien organisoinnissa. Taustaosa, kyselyiden tulokset ja valmentajien kokemukset tulevat tarjoamaan lisäksi hyvän opiskelumateriaalin tulevaisuuden Finn hockey School -valmentajille.

Tutkimusongelmat olivat seuraavat:

1. Oliko valmennuksen taso riittävä?

- Olivatko valmentajat saaneet riittävää koulutusta?
- Oliko valmennusryhmän toiminta laadukasta?

2. Oliko harjoittelu laadukasta?

- Olivatko lapset tyytyväisiä harjoitteluun ja valmentajiin?
- Oliko pelinopetusteeman eri osa-alueiden välillä yhteyttä?
- Olivatko valmentajat tyytyväisiä harjoitteluun?

3. Olivatko leirit hyvin organisoituja?

- Olivatko lapset ja valmentajat tyytyväisiä leireihin?
- Haluavatko lapset ja valmentajat tulla uudestaan leirille?
- Toimiko ryhmän ilmapiiri? (Toimiko valmentajien ja lapsien sekä valmentajien keskinäinen yhteistyö?)

- Olivatko valmentajat tyytyväisiä jää- ja oheisharjoitusten organisointiin?
- Toimivatko ennakkojärjestelyt?
- Oliko leiriläinen fyysisesti valmis harjoittelemaan ruokailun ja unen suhteen?

4. Leirin kehittäminen tulevaisuudessa?

- Vastaukset avoimista kysymyksistä

7 Tutkimusmenetelmät

7.1 Kohderyhmät

Ensimmäisenä kohderyhmänä kehittämistutkimuksessa oli kesällä 2009 Vierumäen Finn-hockey Schooleille osallistuneet lapset. Kiekkoleiriläisiä oli yhteensä 606, iältään 8–16 -vuotiaita. Leirin päätteeksi jokainen lapsi vastasi kyselyyn, jossa kysyttiin heidän tyytyväisyytensä leirin toimintaan. (Liite 1.) Kysely oli helppo ja kysymykset olivat yksinkertaisia. Arviointiasteikkona käytettiin 1–4. Lisäksi leirille annettiin kokonaisarvosana ja leirin harjoittelu arvioitiin asteikolla 4–10. Avoimia kysymyksiä oli kaksi, joissa pyydettiin mielipiteitä leirin parhaimmista ja huonoimmista asioista.

Toisena kohderyhmänä olivat kesällä 2009 Vierumäen kiekkoleireille osallistuneet valmentajat. Kyselylomakkeita lähetettiin yhteensä 20 (Liite 2.), joista seitsemääntoista (17) tuli vastaus. Kysely tehtiin Webropol -sähköpostikyselynä. Finn-hockey Schoolissa yhteen valmennusryhmään kuuluu vastuovalmentaja, valmentaja, apuohjaaja ja teemavalmentaja. Tämä kysely oli suunnattu vastuovalmentajille ja valmentajille. Valmentajien ikähaarukka oli vajaasta kahdestakymmenestä yli kolmeen kymmeneen ikävuoteen saakka. Kysely oli paljon laajempi ja yksityiskohtaisempi, kuin lasten kysely. Myös tässä kyselyssä käytettiin arviointiasteikkoa 1-4. Lisäksi tärkeänä osana kehitysehdotusten kannalta olivat avoimet kysymykset, joita oli yhteensä neljä.

7.2 Tutkimuksen kulku

Finn-hockey School on Suomen Jääkiekkoliiton näyteikkuna nuorille, alle maajoukkueikäisille pelaajille. Finn-hockey School haluaa olla maailman paras kiekkokoulu, minkä vuoksi sen edelleen kehittäminen on tärkeää.

Tutkimus alkoi kesällä 2009, jolloin Finn-hockey School -valmentajat keräsivät lapsilta palautteita leireistä. Palautteet kerättiin kesän jälkeen ja opinnäytetyön rakenteen suunnittelu alkoi. Suomen Jääkiekkoliiton nuorisopäällikkö Turkka Tervomaa oli kiinnostunut aiheesta ja kehotti tekemän yhteistyötä Kansainvälisen Jääkiekon Kehityskeskukseen (IIHCE) kanssa. Kehityskeskuksessa kesän 2010 Finn-hockey Schoolin järjestämisestä vastasi Jesse Welling, jonka kanssa yhteistyötä tehtiin muun muassa kyselylomakkeiden rakentamisessa. Marraskuun lopussa 2009 rakentui valmentajakysely lasten palautteiden tueksi. Joulukuussa 2009 lähes kaikki valmentajat olivat vastanneet kyselyyn. Kyselyiden purkamisen ja vertailun jälkeen, niistä informoitiin no-

peasti Kansainväliselle Jääkiekon Kehityskeskukselle (IIHCE), että he pystyisivät huomioimaan tulokset jo ensi kesän leirien suunnittelussa.

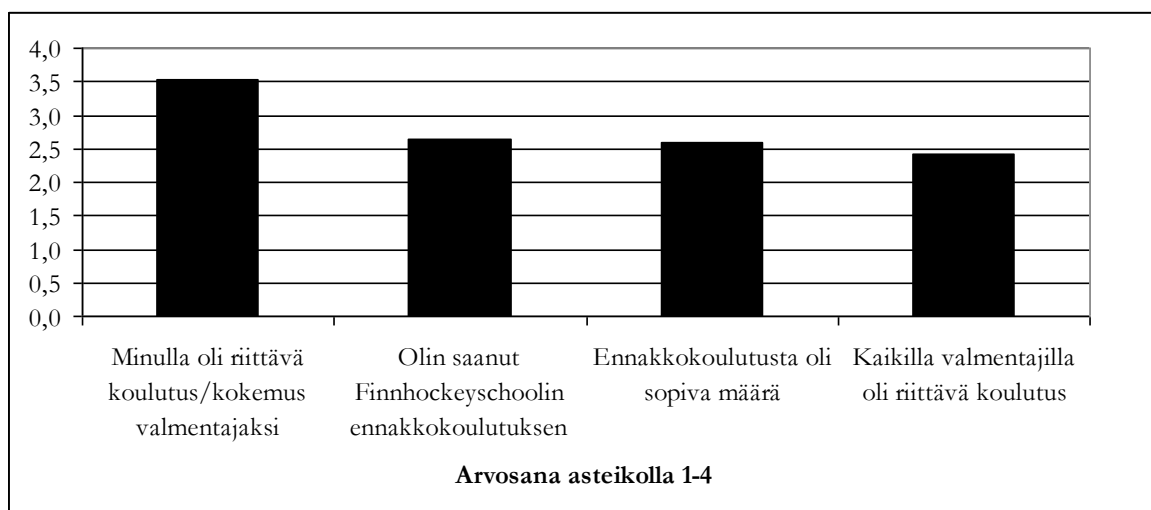
7.3 Tilastolliset tarkastelut

Kyselyiden tuloksia analysoitiin Microsoft Excel 2003 -taulukkolaskentaohjelmalla. Tunnuslukuina käytettiin keskiarvoa ja keskihajontaa. Lisäksi lasten pelinopetusteeman eri osa-alueita vertailtiin korrelaation avulla. Tilastollisen merkitsevyyden rajana käytettiin arvoa $p < 0,05$.

8 Kyselyiden tulokset

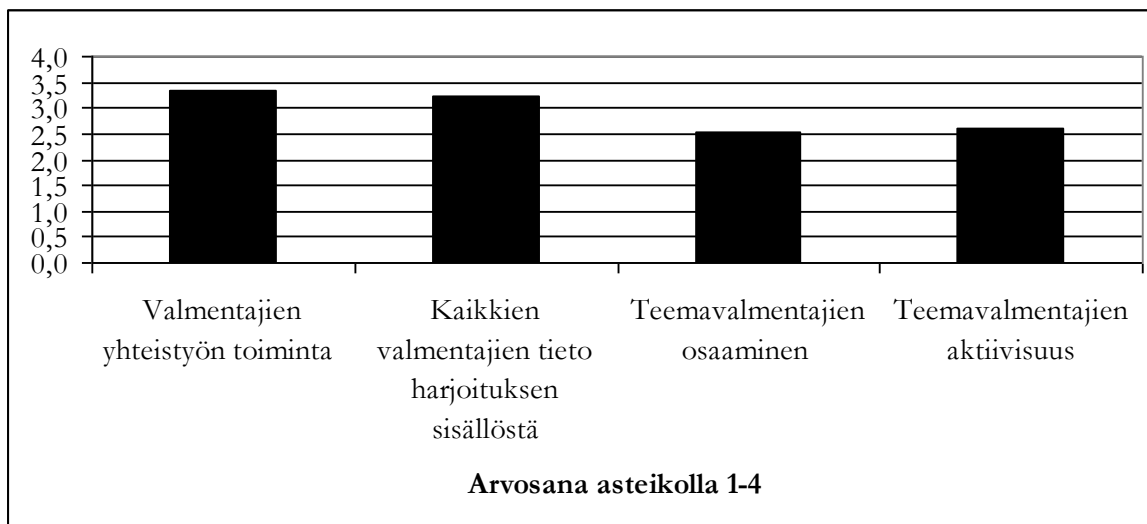
8.1 Tyytyväisyys valmennustoimintaan

Finnhockey School -valmentajat arvioivat oman koulutuksensa ja kokemuksensa riittäväksi, sillä arvosana oli $3,53 \pm 0,5$. Finnhockey Schoolin ennakkokoulutuksen oli saanut vain pieni osa, tuloksen ollessa $2,65 \pm 1,4$. Ennakkokoulutuksen määrän riittävyys oli valmentajien mukaan $2,59 \pm 1,2$. Kaikkien leirin valmentajien koulutuksen riittävydelle saatiin heikko arvosana, $2,41 \pm 0,7$. Kuva 1.



Kuva 1. Valmentajien (n=17) arvioinnit koulutuksesta asteikolla 1-4 (1=täysin eri mieltä, 4=täysin samaa mieltä)

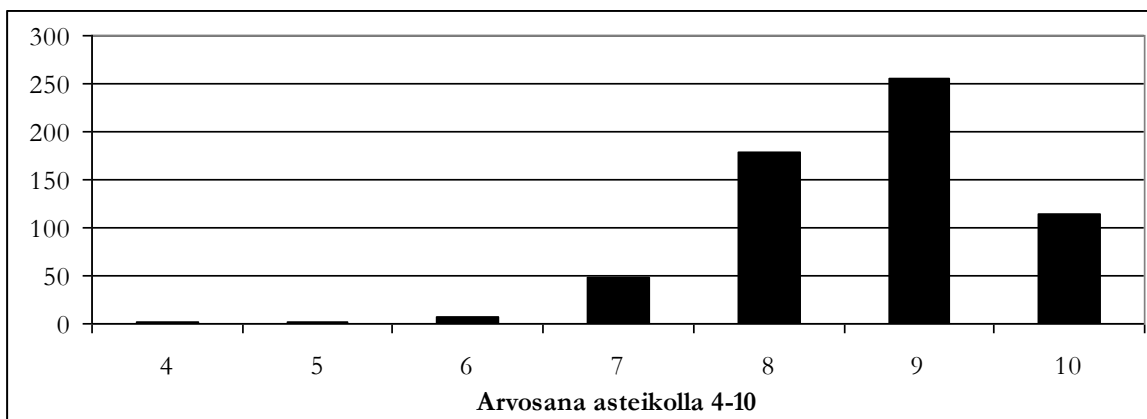
Valmentajat (n=17) pitivät ryhmän toimintaa suhteellisen laadukkaana. Valmentajien yhteistyön toimivuudesta valmentajat antoivat arvosanan $3,35 \pm 0,8$. Kaikki valmentajat tiesivät kunkin harjoituksen sisällön arvosanalla $3,24 \pm 0,9$. Luistelu- ja laukaisuvalmentajien (teema-valmentajat) osaamiselle ja aktiivisuudelle valmentajat antoivat heikohkot arvosanat, $2,53 \pm 0,7$ ja $2,59 \pm 0,8$. Kuva 2.



Kuva 2. Valmentajien (n=17) antamien ryhmän toiminnan laadukkuutta koskevien arvosanojen keskiarvo asteikolla 1-4 (1=täysin eri mieltä, 4=täysin samaa mieltä)

8.2 Tyytyväisyys harjoitteluun

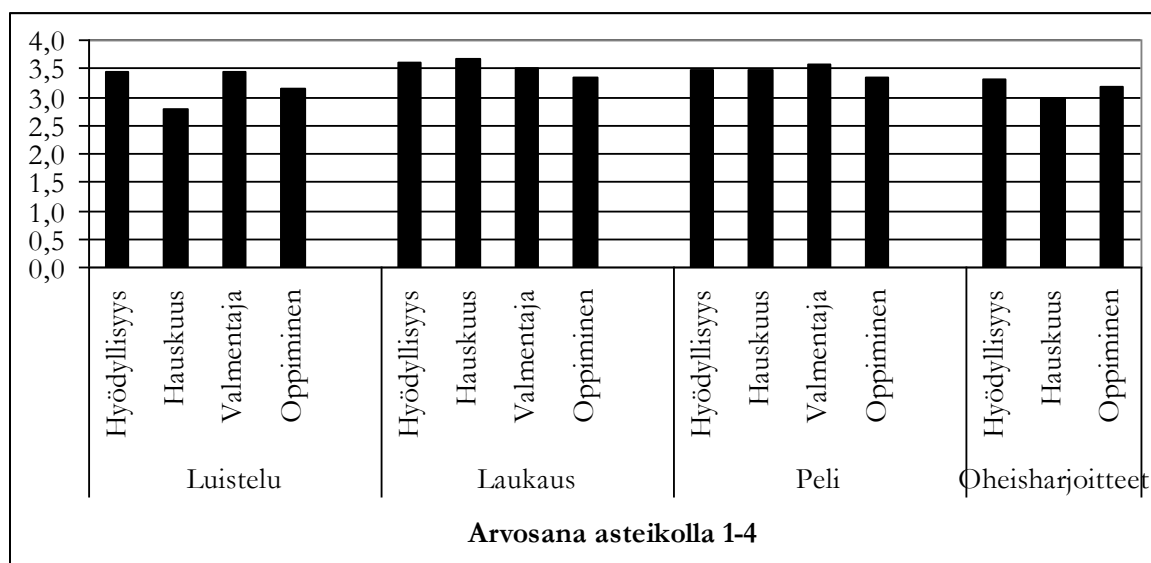
Kyselyyn vastanneet (n= 606) kiekkoleiriläiset antoivat Finn hockey Schoolin harjoittelulle kouluarvosanan $8,67 \pm 1,0$. Täyden kymmen antoi 114 leiriläistä. Arvosanoja 4 ja 5 antoi yhteensä vain neljä lasta. Kuva 3.



Kuva 3. Kiekkoleiriläisten (n=606) harjoittelusta antamien kouluarvosanojen keskiarvo

Kiekkoleiriläiset (n=606) arvioivat eri harjoittelun teemojen (luistelu, laukaus, pelin opettaminen ja oheisharjoittelu) hyödyllisyyttä, hauskuutta, valmentajan ammattitaitoa ja omaa oppimisesta. Luisteluharjoitteiden hyödyllisyydelle muodostui arvosana $3,43 \pm 0,7$, hauskuudelle $2,80 \pm 0,8$, luisteluvalmentajan ammattitaidolle $3,45 \pm 0,8$ sekä omalle oppimiselle luistelussa $3,16 \pm 0,8$. Laukaisuharjoitteiden hyödyllisyydeksi arvioitiin $3,60 \pm 0,3$, hauskuudeksi $3,66 \pm 0,6$, laukaisuvalmentajan osaamiseksi $3,51 \pm 0,7$ sekä omalle oppimiselle laukaisuharjoitteissa $3,36 \pm 0,8$. Kiekkoleiriläiset pitivät pelinopetusharjoitteiden hyödyllisyyttä ja hauskuutta yhtä suurena,

antaen arvosanaksi $3,49 \pm 0,7$. Pelinopetusvalmentajan eli vastuuvallmentajan ammattitaidolle annettiin arvosana $3,58 \pm 0,6$ ja omalle oppimiselle pelaamisessa $3,33 \pm 0,7$. Oheisharjoitusten hyödyllisyydelle kertyi arvosana $3,32 \pm 0,7$, hauskuudelle $2,98 \pm 0,8$ sekä omalle oppimiselle oheisharjoitteissa $3,17 \pm 0,8$. Kuva 4.



Kuva 4. Kiekkoleiriläisten (n=606) tyytyväisyys harjoittelun teemoihin asteikolla 1-4 (1=täysin eri mieltä, 4=täysin samaa mieltä)

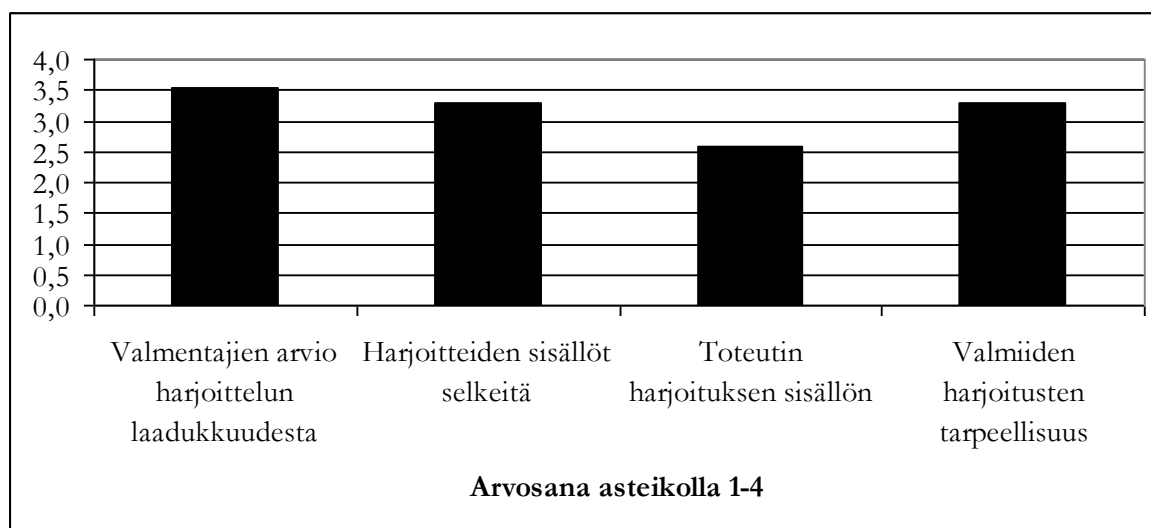
Taulukko 2. Korrelaatiomatriisi pelinopetusteeman tyytyväisyysmuuttujien keskinäisistä yhteyksistä. Tummennetut korrelaatiokertoimet ovat tilastollisesti erittäin merkittäviä ($P < 0,05$)

	Pelinopetus-harjoitteiden hyödyllisyys	Pelinopetus-harjoitteiden hauskuus	Pelinopetus-valmentajan ammattitaito	Oma oppiminen pelaamisessa
Pelinopetus-harjoitteiden hyödyllisyys	1	0,51	0,57	0,46
Pelinopetus-harjoitteiden hauskuus		1	0,48	0,51
Pelinopetus-valmentajan ammattitaito			1	0,48
Oma oppiminen pelaamisessa				1

Pelinopetuksen eri aihealueiden keskinäistä yhteyttä vertailtiin korrelaation avulla. Pelinopetuksen hyödyllisyydellä oli erittäin merkittävä yhteys harjoitteiden hauskuuteen sekä valmentajan ammattitaitoon ($P < 0,05$). Lisäksi pelinopetusharjoitteiden hauskuudella ja oppimisella oli erittäin merkittävä yhteys keskenään ($P < 0,05$). Taulukko 2.

Valmentajat (n=17) arvioivat harjoittelun laadukkuutta yleisesti asteikolla 1-4, antaen arvosanaksi $3,53 \pm 0,3$. Valmentajat arvioivat harjoitteiden sisältöjen (teemat) selkeydeksi $3,29 \pm$

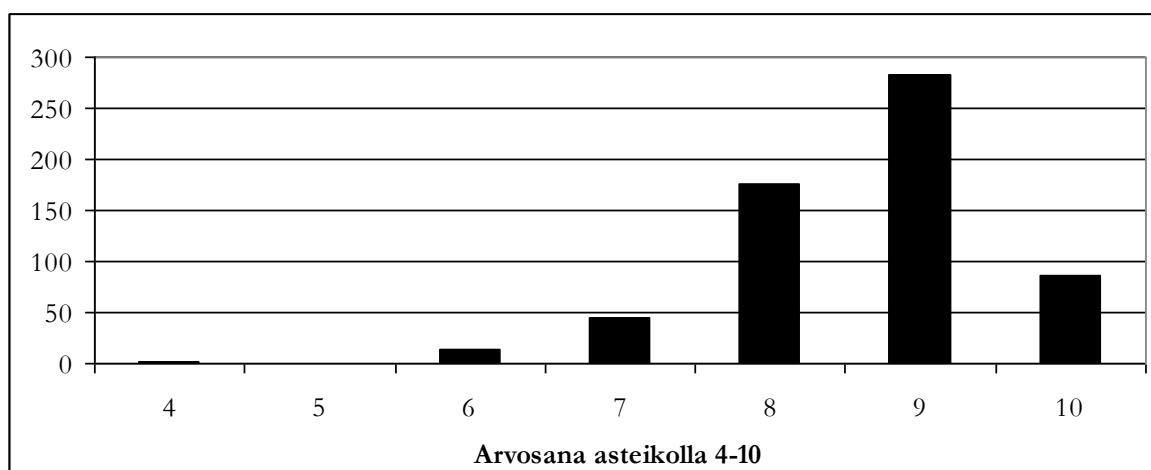
0,6. Valmentajat toteuttivat harjoituksen teeman $2,59 \pm 0,8$ arvoisesti. Valmiit harjoitukset olivat valmentajien mielestä kohtuullisen hyvä ratkaisu, sillä arvosanaksi kertyi $3,29 \pm 0,8$. Kuva 5.



Kuva 5. Valmentajien (n=17) antamien harjoittelua koskevien arvosanojen keskiarvo asteikolla 1-4 (1=täysin eri mieltä, 4=täysin samaa mieltä)

8.3 Tyytyväisyys leirien organisointiin ja ennakko-opastukseen sekä lasten fyysisten valmiuksien seuranta

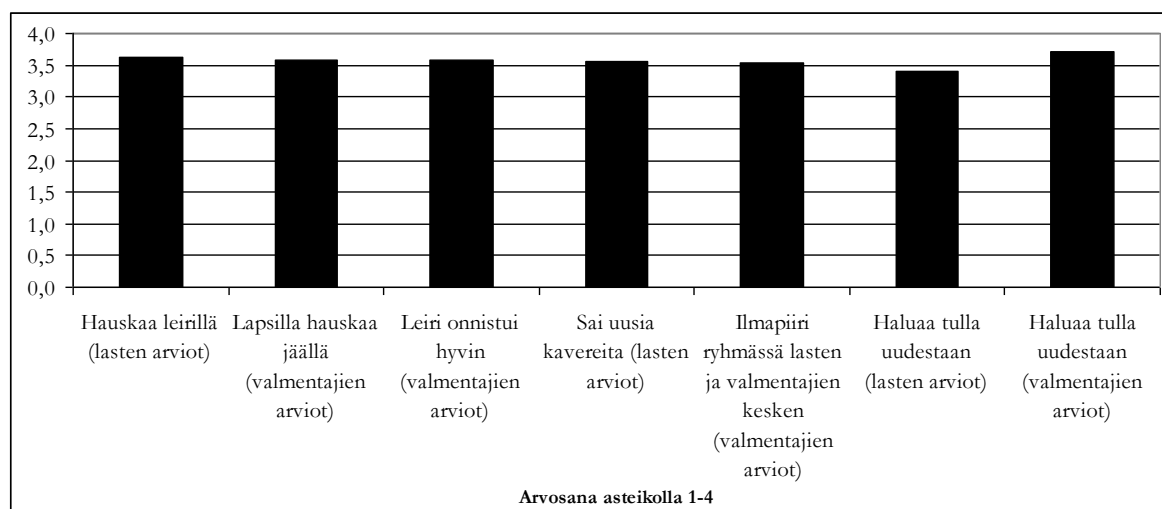
Kyselyyn vastanneet (n= 606) kiekkoleiriläiset antoivat Finn hockey Schoolin toiminnalle kouluarvosanan $8,62 \pm 0,9$. Täyden kymppin antoi 87 leiriläistä. Yksikään vastaajista ei antanut arvosanaa 5 ja vain kaksi antoi arvosanan 4. Kuva 6.



Kuva 6. Kiekkoleiriläisten (n=606) antamien leirin toimintaa koskevin kouluarvosanojen keskiarvo

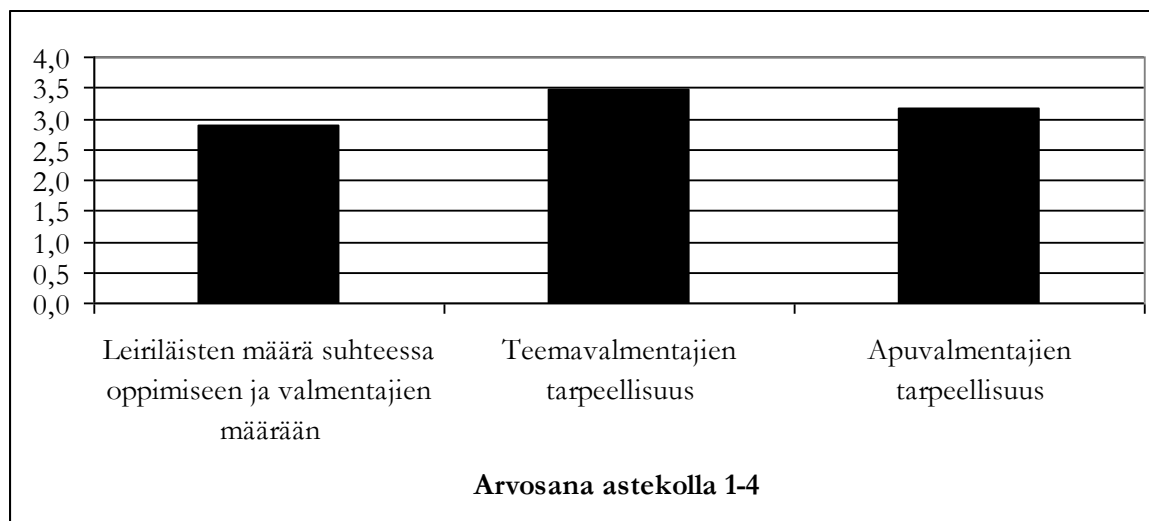
Leirin hauskuutta, viihtyvyyttä ja onnistumista vertailtaessa tarkkailtiin lasten (n=606) ja valmentajien (n=17) vastauksia. Kiekkoleiriläiset olivat tyytyväisiä leirin hauskuuteen antaen arvosanaksi $3,62 \pm 0,6$. Valmentajien kyselyssä arvioitiin sitä, viihtyivätkö lapset jäällä, mihin saatiin arvosanaksi $3,59 \pm 0,5$. Lasten viihtyvyyttä arvioitiin kysymyksellä ”sain leirin aikana uusia kavereita?”. Arvosanaksi muodostui $3,55 \pm 0,8$. Valmentajien mukaan ilmapiiiri ryhmässä valmentajien ja leiriläisten kesken oli hyvä, arvosanajakauman ollessa $3,53 \pm 0,5$.

Niin lapset kuin valmentajatkin ovat halukkaita tulemaan leirille uudestaan. Lapset haluavat tulla uudestaan arvosanalla $3,41 \pm 0,8$ ja valmentajat arvosanalla $3,71 \pm 0,5$. Kuva 7.



Kuva 7. Kiekkoleiriläisten (n=606) ja valmentajien (n=17) antamien tyytyväisyysarvosanojen keskiarvo asteikolla 1-4 (1=täysin eri mieltä, 4=täysin samaa mieltä)

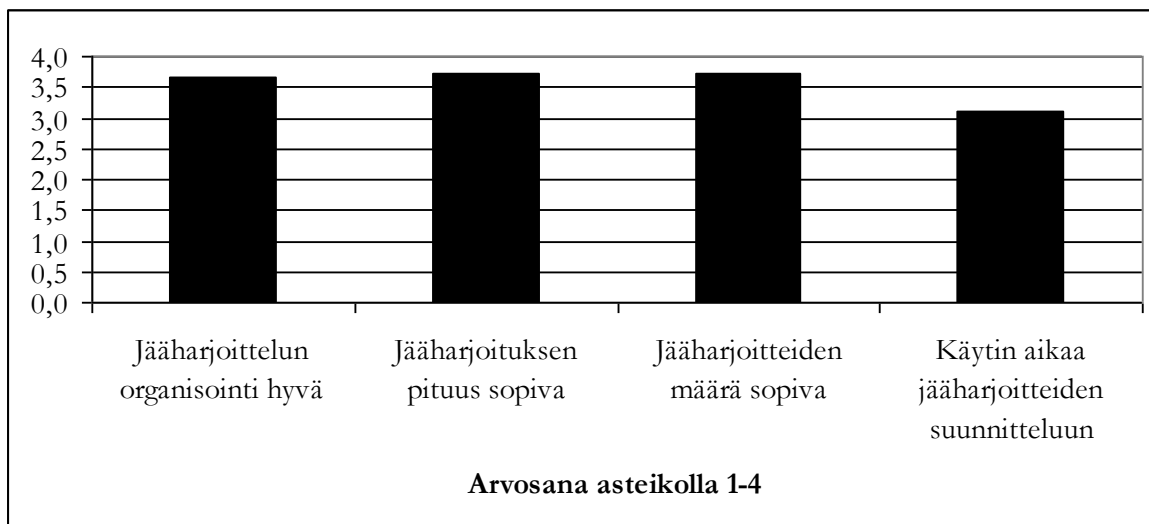
Leiriläisten määrässä suhteessa valmentajien määrään on selvästi kehitettävää, sillä arvosanaksi tuli $2,88 \pm 0,8$. Teemavalmentajien ja apuohjaajien tarpeellisuus arvioitiin arvosanoilla $3,47 \pm 0,8$ sekä $3,18 \pm 1,2$. Kuva 8.



Kuva 8. Valmentajien (n=17) antamien ryhmän kokoa koskevien arvosanojen keskiarvo asteikolla 1-4 (1=täysin eri mieltä, 4=täysin samaa mieltä)

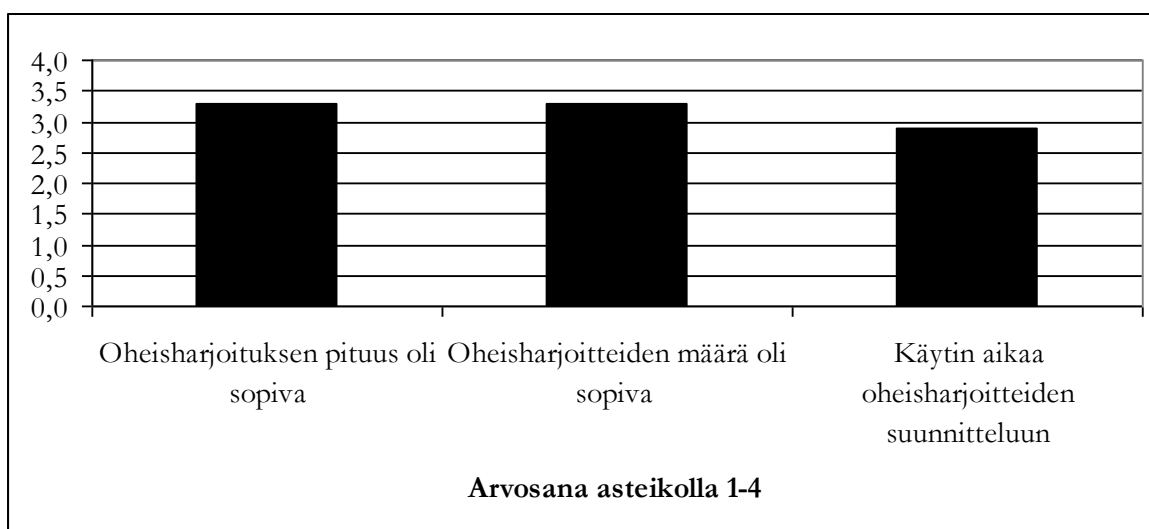
Jääharjoittelun organisointia rastimenetelmällä pidettiin hyvänä $3,65 \pm 0,5$. Jääharjoituksen pituudella ja jääharjoitusten määrälle annettiin arvosanat $3,71 \pm 0,5$ sekä $3,71 \pm 0,6$. Jääharjoitteluun suunnitteluun ei aina käytetty riittävästi aikaa, sillä arvosanaksi kertyi $3,12 \pm 0,6$.

Kuva 9.



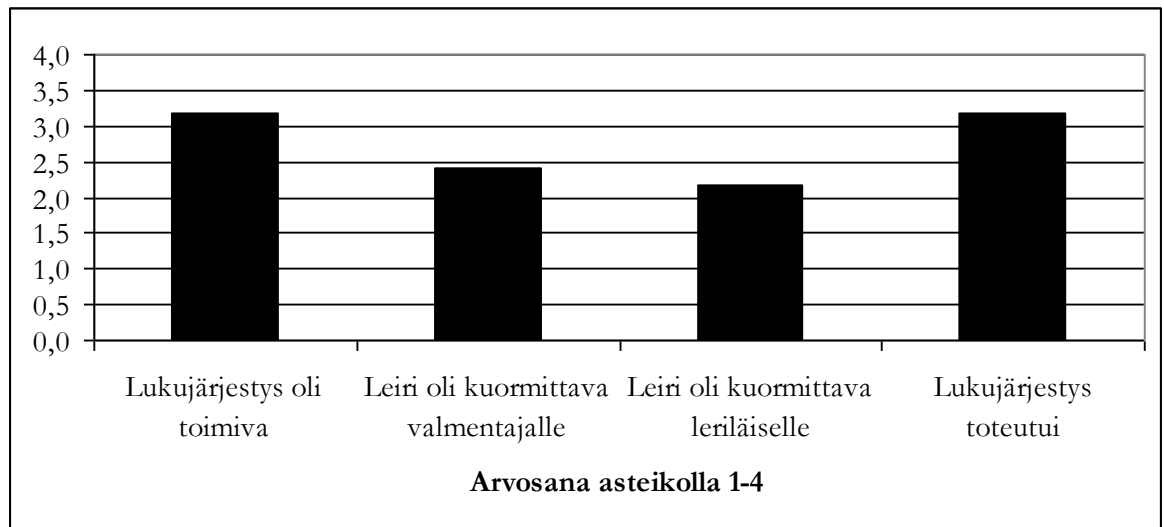
Kuva 9. Valmentajien (n=17) arvioinnit jääharjoittelusta asteikolla 1-4 (1=täysin eri mieltä, 4=täysin samaa mieltä)

Oheisharjoittelun pituuteen ja oheisharjoitteiden määrään valmentajat olivat yhtä tyytyväisiä antaen arvioksi 3, $29 \pm 0,8$. Valmentajien käyttämä aika oheisharjoitustenkin suunnitteluun oli vähäinen, sillä arvioksi kertyi $2,88 \pm 0,7$. Kuva 10.



Kuva 10. Valmentajien (n=17) arvioinnit oheisharjoittelusta asteikolla 1-4 (1=täysin eri mieltä, 4=täysin samaa mieltä)

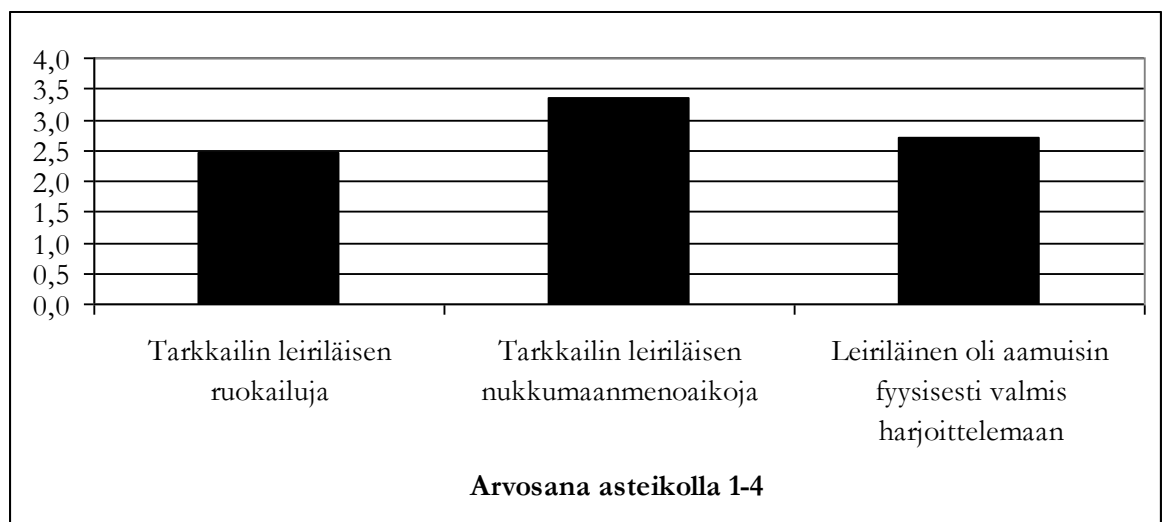
Valmentajien (n=17) mukaan lukujärjestys oli melko toimiva, sillä arvosanaksi kertyi $3,18 \pm 0,7$. Leiriä pidettiin kuitenkin kuormittavana, niin valmentajille $2,41 \pm 1,1$, kuin lapsille $2,18 \pm 1,0$. Lukujärjestys toteutui tai sitä toteutettiin melko hyvin, tuloksen ollessa $3,18 \pm 0,6$. Kuva 11.



Kuva 11. Valmentajien (n=17) arvioinnit leirin lukujärjestyksen toimivuudesta asteikolla 1-4 (1=täysin eri mieltä, 4=täysin samaa mieltä)

Valmentajan olisi hyvä tietää ryhmästään ennen leirin alkua muun muassa ryhmän koko, valmennustiimin muut jäsenet sekä ryhmän ikähaarukka. Tätä ennakko-opastusta valmentajat pitivät puutteellisena $2,47 \pm 1,1$. Leirin majoitusjärjestelyjä, jossa valmentajat ja leiriläiset asuivat eri puolilla opistoa, valmentajat pitivät kohtuullisena $3,06 \pm 0,8$.

Kehittymisen kulmakivien, ruokailun ja unen seurannassa, valmentajilla on parannettavaa. Valmentajat tarkkailivat heikohkosti leiriläisten ruokailuja $2,47 \pm 0,7$ ja nukkumaanmenoajoja $3,35 \pm 0,7$. Näistä syistä leiriläisten valmius harjoitella aamuisin oli heikohkoa $2,71 \pm 0,8$. Kuva 12.



Kuva 12. Valmentajien (n=17) arvioit leiriläisten kehittymisen kulmakivien seurannasta asteikolla 1-4 (1=täysin eri mieltä, 4=täysin samaa mieltä)

8.4 Kehitysehdotuksia avoimista kysymyksistä

Kiekkoleiriläisten (n=606) palautteissa oli kaksi avointa kysymystä, joissa kysyttiin lasten mielpiteitä leirin parhaista ja huonoimmista asioista. Valmentajien (n=17) kyselyn tärkein osa oli avoimet kysymykset. Niistä pyrittiin saamaan valmentajilta suoria ideoita Finn Hockey Schoolin kehittämiseksi. Avoimia kysymyksiä oli yhteensä neljä ja niissä kysyttiin, onko harjoittelun sisällöissä parannettavaa (teemat), mikä oli hyvää leirillä ja mikä huonoa, sekä kehitysehdotuksia Finn Hockey Schoolin toiminnalle. Vastauksia saatiin jokaiseen kohtaan hyvin.

8.4.1 Valmennukseen liittyvät palautteet

Lasten (n=606) kyselyssä, valmentajien saama palaute oli yleisesti hyvää. Monissa palautteissa esiin nousi kuitenkin joidenkin valmentajien liiallinen kurin pitäminen. Palautteiden mukaan osa valmentajista oli pitänyt liiallista kuria ja rangaissut esimerkiksi myöhästymisistä juoksulenkkein tai kuntopiirein.

Apuohjaajat ja teemavalmentajat saivat paljon negatiivista palautetta ja heidän tekemistään arvosteltiin rajusti.

Valmentajien (n=17) kyselyssä kehittämiskohteina mainittiin valmentajavalinnat, valmentajien ammattitaito sekä valmentajien toiminta. Valmentajavalintoihin kehoitettiin kiinnittämään enemmän tarkkuutta ja niihin toivottiin käytettävän enemmän aikaa. Valmentajien palautteiden mukaan leireillä oli paljon nuoria, epäpäteviä apuohjaajia ja teemavalmentajia, joilla ei ollut selvää tietoa, mitä leirit sisältävät. Osa valmentajista kehottikin valitsemaan vanhempia ja kokeneempia apuohjaajia ja teemavalmentajia. Palautteiden mukaan vastuupalmentajien määrää tulisi pienentää ja valmentajien määrää suurentaa. Tällöin tiivis ja osaava vastuupalmentajaryhmä hoitaisi kesän yhdessä ja valmentajiksi kutsuttaisiin entisiä huippu-pelaajia ulkomailta ja SM-liigasta.

Valmentajat ovat sitä mieltä, että maalivahtivalmennukseen tarvitaan kehitystä. Finn Hockey Schoolin esitteissä luvataan maalivahdeille päivittäistä valmennusta, jota leireillä ei kuitenkaan ollut tarjolla. Maalivahtivalmennuksen kehittämiseksi ehdotettiin teemavalmentajien koulutusta. Maalivahdeille olisi samanlaiset teemakouluttajat kuin luistelussa ja laukomisessa, jolloin maalivahdit eivät jäisi yksin.

Valmentajien motivaatio ja osaaminen kyseenalaistettiin monissa palautteissa, sillä joidenkin valmentajien epäiltiin olevan mukana vain pitämässä hauskaa, ei kehittämässä suomalaista jääkiekkoa. Riittävän koulutuksen puuttumista osalta valmentajista pidettiin epäkohtana, joka ei ole soveliaista jääkiekkoliiton näyteikkunalle. Valmentajilla ei koettu olleen riittävää ammattitaitoa ison joukon ohjaamiseen. Osa valmentajista oli myös sitä mieltä, että jotkut valmentajat pitivät yllä liian tiukkaa kuria, jolloin leirin hauskuus kärsi.

8.4.2 Harjoitteluun liittyvät palautteet

Lasten (n=606) palautteiden mukaan parasta leirillä oli jäät. Lähes jokaisessa palautteessa jääharjoittelua ja jäälle pääsemistä pidettiin parhaana asiana. Oheisharjoittelusta tulleet palautteet olivat negatiivisia.

Valmentajien (n=17) kyselyssä harjoittelua koskevaa palautetta ja kehitettävää kertyi runsaasti. Harjoittelun sisältöä, eli teemoitusta (oheisharjoittelu, luistelu, laukominen ja pelaaminen), kehoitettiin rakentamaan paremmin, jotta se vastaisi eri ikäkausien tarpeita. Pienemmille lapsille harjoituksia tulisi rakentaa erilaisten pelien ja leikkien kautta, kun taas vanhemmille leiriläisille enemmän pelisysteemin ja taktisen osaamisen kautta. Teemoitusta kehoitettiin myös monipuolistamaan, mutta ei tekemään siitä liian monimutkaista. Leirin tulisi sisältää paljon lajitekniikkaa ja pelejä sekä uusia lajitekniisiä osa-alueita teemoituksen mukaan, kuten syöttäminen ja harhauttaminen. Loppuviikkoon voisi ajoittaa pienpeliturnauksia ja kilpailuja.

Jotkut valmentajista pitivät jääharjoittelun valmiita harjoituksia hyvänä, mutta jääharjoitteluun toivottiin kuitenkin enemmän vapauksia. Suurin osa harjoitteista oli liian vaikeita nuorimmille kiekkoleiriläisille. Harjoittelun ja teemojen liian orjallista toteuttamista pidettiin haastavana, koska mielekästä harjoitusta ei pystytty rakentamaan väsyneille lapsille. Jääharjoittelun loppuosaa kehoitettiin rakentamaan elämysosaksi, jossa kiekkoleiriläiset saisivat nauttia ja pitää hauskaa, niin kuin Finn Hockey Schoolin arvoihin kuuluu.

Oheisharjoitteluun pyydettiin muutoksia, sillä valmentajien mukaan monet oheisharjoitukset eivät olleet mielekkäitä ja turvallisia lapsille. Oheisharjoittelun mielekkyyttä lapsille ei koettu riittäväksi ja joidenkin elämysosien, kuten suojalikapallon ja 7-ottelun, turvallisuudessa oli parantamisen varaa.

8.4.3 Leirin organisointiin liittyvät palautteet

Valmentajien toimenkuvaa kehoitettiin selkeyttämään ja kehittämään. Valmentajilla tulisi olla selkeä kuva, mitä heiltä odotetaan ja vaaditaan. Erityisesti vastuupalmentajien tulisi tietää vastuunsa, sillä koko ryhmä on viikon ajan vastuupalmentajan vastuulla. Vastuupalmentajien roolia kehoitettiin selkeyttämään niin, että vastuupalmentajat ovat vastuussa vain urheilullisesta laadusta, kuten jää- ja oheisharjoittelusta, jolloin valmentajat sekä apuohjaajat hoitaisivat muut leirin toiminnat. Tällä muutoksella valmentajat uskovat harjoittelun laadun ja ohjaajien jaksamisen parantuvan.

Leiriryhmän koossa ja organisoinnissa koettiin valmentajien (n=17) palautteissa puutteita. Valmentajat pitivät ryhmien kokoa liian suurena ja valmentajien määrää liian pienenä. Vastuupalmentajalle kertyi liikaa tehtäviä, koska monissakaan ryhmässä ei ollut apuohjaajaa lainkaan. Valmennusryhmä kehoitettiin kasaamaan aikaisemmin, eikä valmentajaparien vaihtoja juuri ennen leirin alkua pidetty kovinkaan viisaana. Kiekkoleiriläisten määrää leiriryhmää kohden haluttaisiin vähentää, jotta aikatauluissa pysyminen olisi helpompaa.

Sekä lapset (n=606) että valmentajat (n=17) pitivät lukujärjestystä liian tiukkana. Kiekkoleiriläiset valittivat vapaa-ajan puutteesta ja valmentajien liiallinen kuormitus puhutti valmentajien palautteissa. Valmentajien mukaan äärimmäisen tiukan aikataulun (Taulukko 1) johdosta leirin harjoittelullinen panos kärsi.

Valmentajat antoivat paljon palautetta myös palkkioista. Vastuupalmentajien ja valmentajien palkkioita pidettiin liian pieninä, jolloin motivaatio ja ammattitaitoisten valmentajien määrä kärsi. Valmentajat vaativat asianmukaista korvausta rankalle työlleen, jolloin myös arvostus valmentajien keskuudessa nousisi Finn Hockey Schoolia kohtaan. Teemavalmentajien korvausta kehoitettiin myös parantamaan, jolloin heidänkin motivaationsa nousisi ja leiristä tulisi entistä laadukkaampi.

9 Pohdinta

Tämän kehittämistutkimuksen päälöydöksenä voidaan pitää sitä, että valmennustoimintaa on kehitettävä. Vastuuvalmentajat ja valmentajat pitivät omaa osaamistaan hyvänä, vaikka suuri osa ei ollutkaan saanut Finnhokey School -ennakkokoulutusta (Kuva 1). Kaikki leirillä toimineet henkilöt eivät kuitenkaan olleet palautteiden mukaan riittävän koulutettuja. Koulutuksen pitäisikin olla ehdottomasti pakollista kaikille leirille osallistuville valmentajille. Nyt koulutuksen sai suurin osa vastuuvalmentajista ja teemavalmentajista. Tämä ei ole riittävää, sillä jokaisella leirivalmentajalla on oltava tietoa siitä, miten jää- ja oheisharjoituksissa lapsia ja nuoria valmennetaan.

Valmentajien valintaan tulee myös kiinnittää huomiota. Leirillä toimineet alle 16 -vuotiaiden maajoukkuepelaajat hoitivat teemavalmentajan tehtävänsä suurimmaksi osaksi hyvin. Saadun palautteen perusteella mukana oli kuitenkin liikaa passiivisia ja osaamattomia teemavalmentajia. Nämä maajoukkuepelaajat tulisikin valita tarkkaan ja heidän motivoitumistaan pitäisi parantaa esimerkiksi palkkioilla. Aktiivinen informoiminen pelaajien toiminnasta maajoukkuevalmentajille lisäisi varmasti myös teemavalmentajien motivaatiota. Lisäksi apuohjaajien valintaan tulisi panostaa, sillä halukkaita ja ennen kaikkea laadukkaita apuohjaajia varmasti löytyisi.

Myös vastuuvalmentajien ja valmentajien valintaa voisi parantaa. Monet vastuuvalmentajista oli nuoria ja kokemattomia, jolloin osaamisen taso ei ollut riittävää. Esimerkiksi Suomen Urheilupistolla Vierumäellä toimivia opiskelijoita voisi varsin hyvin käyttää paremmin Finnhokey School -valmentajina. Vastuuvalmentajiksi voisi valita valmentajia, jotka ovat käyneet Suomen Jääkiekkoliiton valmennuskursseilla tai opiskelleet korkeakoulutasolla valmennusta. Tällöin valmentajien ammattitaito olisi varmasti riittävää ja heidän kouluttamisensa olisi vaivattomampaa. Vastuuvalmentajien apuna toimiviksi valmentajiksi voisi pyytää entisiä huippupelaajia, joiden tuoma kokemus, kunnioitus ja markkina-arvo nostaisivat Finnhokey Schoolin kiinnostusta. Nämä entiset huippupelaajat toimisivat kesän aikana vastuuvalmentajien apuna.

Teemavalmentajiksi pitäisi kouluttaa myös maalivahteja, jolloin maalivahditkin saisivat luvattua valmennusta leireillä. Maalivahtivalmennus oli viime kesänä heikkoa, sillä vakituista maalivahtien valmentajaa kesällä ei ollut. Tätä valmentajat pitivät palautteissa huonona mainoksena kiek-koleirille ja epäluottamuslauseena maalivahdeille.

Valmentajien toiminta sai palautetta molemmissa kyselyissä. Erityisesti liiallisen kurin pitäminen nousi esiin niin lasten kuin valmentajien palautteissa. Lasten palautteiden mukaan osa

valmentajista piti ryhmälleen liian tiukkaa kuria ja rankaisi ryhmän sääntöjen rikkomisesta. Tällainen toiminta ei ole soveliaista kiekkoleireille, joissa päätarkoitus on pitää hauskaa. Valmentajien tulisikin tietää, miten ryhmää käsitellään ja millaisia keinoja sen koossa pitämiseen voi käyttää. Lasten valmentamisen erityispiirteiden tunteminen ja hyvän valmentajan ominaisuuksien hahmottaminen onkin todella tärkeää, mikäli haluaa valmentaa vapaaehtoisesti kesäleirille tulleita lapsia. Muiden valmentajien ja leirin johdon on mielestäni syytä puuttua valmentajien epäasialliseen käyttäytymiseen.

Harjoittelun sisältöjä on kehitettävä. Harjoittelun teemat on avoimien kysymysten mukaan suunniteltava paremmin eri ikäluokille sopiviksi. Nuoremmille lapsille on hyvä opettaa kaikkia lajitekniikoita pelien ja leikkien kautta. Lasten palautteista käy ilmi, että luisteluteeman hauskuus ($2,80 \pm 0,8$) ja oma oppiminen ($3,16 \pm 0,8$) oli heikohkoa. Luistelua voi myös opettaa pelin tai leikin avulla, ei tylsällä päästä päähän -luistelulla. Näin lasten motivaatio ja innostuneisuus pysyvät korkealla harjoitteiden ajan, jolloin harjoitteiden vetäjilläkin on helpompaa. Vanhemmille lapsille taas pelisysteemin oppiminen tulee vanhemmiten mielenkiintoisemmaksi, joten heille sen opettaminen on hyödyllistä. Sisältöjä suunniteltaessa olisi hyvä perehtyä tarkasti taidon oppimisen herkkyyksikausiin ja suunniteltava ne vastaamaan eri ikäluokkien tarpeita. Lisäksi teemoja tulisi monipuolistaa ja ottaa mukaan uusia lajitekniikoita, kuten syöttäminen ja harhauttaminen. Lasten palautteissa ($n=606$) jäälle pääsemistä ja jäällä tekemistä pidettiin kuitenkin parhaana asiana koko leirillä. Jääharjoitukset ovat siis tärkeä asia kiekkoleiriläisille, joten niiden kehittämiseen on paneuduttava huolellisesti.

Oheisharjoittelua ei pidetty lasten palautteissa kovinkaan hauskana ($2,98 \pm 0,8$), joten fyysisten ominaisuuksien herkkyyksikausien huomioon ottaminen on tärkeää myös näissä harjoitesisällöissä. Leikkien ja pelien kautta on hyvä harjoitella myös jään ulkopuolella.

Valmentajat toivoivat harjoitteluun myös lisää vapauksia. Harjoittelun teemojen orjallinen toteuttaminen teki lapsista väsyneitä, eikä heillä ollut loppuviikosta enää kiinnostusta harjoitteluun. Harjoittelun hauskuus kärsi ja se näkyi etenkin nuorilla kiekkoleiriläisillä. Valmentajat toivoivat saavan enemmän vastuuta harjoittelun suunnitteluun. Tällöin varmasti sekä lasten että valmentajien mielenkiinto säilyisi parempana ja harjoituksista tulisi mielikuvituksellisia ja erilaisia. Nyt Kansainvälisen Jääkiekon Kehityskeskuksen teettämät valmiit harjoitukset tekivät valmentajien roolista vain harjoitteiden toteuttajia. Valmentajien oma mielenkiinto ja suunnitteluinto laskivat, kuten valmentajien kyselystäkin voi todeta (Kuva 9 & Kuva 10). Valmiit harjoitukset tekivät leirielämän valmentajille helpoksi, mutta heidän oma kehittymisensä valmenta-

jina kärsi. Varmasti tästä syystä valmiiden harjoitteiden kannattajien ja vastustajien määrä vaihteli, ja ne saivat avoimissa kysymyksissä puoltavia ja vastustavia kommentteja.

Harjoitteiden sisältöjä ei toteutettu hyvin, koska osa valmentajista halusi harjoituksiinsa omaa sisältöä ja kädenjälkeään (Kuva 5). Valmentajille voisikin antaa monia harjoite-esimerkkejä ja harjoituksen teeman. Harjoituksen sisällä edettäisiin osista kokonaisuuksiin, jossa pienemmästä lajitekniikkaosuudesta kehittyisi harjoituksen sisällä suurempi kokonaisuus. Tämä vastaisi myös taidon harjoittamisen perusteita. Valmentajat voisivat itse valmennusryhmänsä kesken suunnitella harjoituksen, kuitenkin kulloisenkin teeman mukaisesti. Näin valmentajat kehittyisivät itse, valmennusryhmän keskinäinen yhteistyö paranisi ja kaikki tuntisivat kuuluvansa valmennusryhmään. Valmentajien kyselyn mukaan kaikilla valmentajilla ei ollut tietoa harjoituksen sisällöstä (Kuva 2). Tämä uudistus parantaisi tätä seikkaa huomattavasti.

Kokonaisuutena kiekkoleiriläiset pitivät leirin toimintaa hyvänä (Kuva 6). Myös valmentajat olivat tyytyväisiä leirin onnistumiseen ja siihen, että lapsilla oli hauskaa. Lapset viihtyivät, niin keskenään kuin valmentajien kanssa. Useat lapset ja valmentajat ovat myös halukkaita tulemaan leirille uudestaan (Kuva 7).

Vastuuvalmentajien toimenkuvan muuttamista ehdotettiin monissa valmentajien palautteissa. Vastuuvalmentajien tehtävänä on ollut huolehtia koko ryhmästä ja kaikista ryhmän aktiviteeteista. Vastuuta on siis kertynyt runsaasti ja se on ollut fyysisesti erittäin kuormittavaa, niin kuin kyselyn pohjalta voidaan todeta (Kuva 11). Leiriläisten suuri määrä ryhmässä ja valmennustiimin vajo on tehnyt ryhmän hallinnasta haastavaa ja vaikuttanut myös harjoittelun laatuun. Tiukassa aikataulussa pysyminen on ollut hankalaa, mikä vaikeuttaa koko ryhmän toimintaa. Valmentajat pitivätkin teemavalmentajia ja apuohjaajia ryhmän toiminnan kannalta tarpeellisina, sillä leiriläisten määrää suhteessa valmentajien määrään pidettiin liian suurena (Kuva 8). Täyden valmennusryhmän pitäminen onkin todella tärkeää ja vasta sen jälkeen voidaan alkaa miettiä valmentajien toimenkuvan kehittämistä ja muuttamista. Kiekkoleiriläisten määrä voidaan pitää noin 30 lapsessa, jos valmennusryhmä on riittävän suuri.

Vastuuvalmentajien toimenkuvaa voitaisiin muuttaa niin, että heidän tehtävänä olisi vastata vain jää- ja oheisharjoittelusta. Valmentajiksi valitut kokeneet ammattilaispelaajat olisivat mukana näissä harjoituksissa, mutta heidän yhtenä tehtävänä olisi elämysosioiden ohjaaminen. Näin vastuuvalmentajat saisivat tarvittavaa hengähdysaikaa, ja he pystyisivät täysipainoisesti keskittymään harjoitteluun ja sitä kautta harjoittelun laadun parantamiseen. Näin myös vastuuta saataisiin jaettua hieman pois vastuuvalmentajilta, mikä edellyttäisi kokeneiden ja lasten

kanssa pärjäävien ammattilaispelaajien löytämistä. Teemavalmentajat keskittyisivät edelleen lajitekniikkateemojen opettamiseen jäällä ja apuohjaajat kulkisivat ammattilaispelaajien tukena ja apuna elämysosioissa. Näin koko valmennusryhmälle muodostuisi myös selkeä ja merkittävä osuus valmennustiimissä.

Valmentajien työn määrää pidettiin liian suurena, mutta jää- ja oheisharjoitusten määrään ja kestoon oltiin kuitenkin tyytyväisiä (Kuva 9 & Kuva 10). Lapsille ja valmentajille kuormittavaa lukujärjestystä pidettiin suhteellisen toimivana ja sen koettiin myös toteutuneen (Kuva 11). Aikataulun kuormittavuuden vuoksi valmentajat kertoivat kuitenkin poikenneensa aika ajoin lukujärjestyksestä. Valmentajien onkin hyvä käyttää myös omaa järkeään, jos näkee leiriläisten olevan liian väsyneitä. Lasten väsymisen ehkäisyssä valmentajien tulisi paremmin seurata heidän ruokailuaan ja nukkumaanmenoaikojaan (Kuva 12). Vaikka ruokailu ja lepo olisivatkin kunnossa, liian tarkka aikataulun toteuttaminen ei ole aina järkevää. Siksi lukujärjestystä täytyisikin kehittää niin, että valmentajien ei tarvitsisi miettiä, mitä jättää päivän ohjelmistosta pois. Jää- ja oheisharjoitusten tekeminen on kuitenkin tärkein asia, eikä niitä saisi laiminlyödä. Valmentajien ammattitaito tuleekin tässä hyvin esiin, sillä leirin pitäisi olla hauskaa, mutta kaikki harjoitukset tulisi suorittaa.

Majoitusjärjestelyiden toteuttamista valmentajat pitivät kohtuullisena ($3,06 \pm 0,8$). Tässä järjestelyssä valmentajat asuivat eri tiloissa kuin lapset, jolloin lasten valvonta ja levon seuranta on vaikeaa. Voisikin olla tarpeellista, että valmentajat ja lapset yöpyisivät samoissa tiloissa valvonnan ja yhteishengen kohottamiseksi. Tällöin lasten käyttäytymistä ja suhtautumista valmentajiin saataisiin paremmaksi ja valmentajien rooli kasvattajina korostuisi oman esimerkin kautta myös harjoitusten ulkopuolella.

Ennakko-opastusta pidettiin valmentajille tärkeänä asiana. Viime kesän Finnhokey Schoolilla se oli kuitenkin heikkoa ($2,47 \pm 1,1$). Valmentajat halusivat parempaa ennakkoinfoa ryhmänsä koosta ja ikäjakaumasta sekä muista valmentajista. Kun valmentajalla olisi nämä asiat aikaisin tiedossa, hän voisi valmistautua leiriviikkoon paremmin ja suunnitella ikäryhmälle sopivia harjoituksia etukäteen. Tämä parantaisi edelleen harjoittelun laatua, eikä ensimmäisiäkään harjoituksia hukattaisi ryhmän tason mittaamiseen.

Leirin organisointiin liittyen yhtenä tärkeänä asiana pidettiin kaikkien leirivalmentajien palkkauksen kehittämistä ja parantamista. Nyt vastuupalmentajat ja valmentajat saavat leirikohtaisen palkan, jonka suuruus ei vastaa tehtyä työtä. Työ on erittäin rankkaa ja haastavaa sekä siihen menee paljon aikaa, joten palkkauksen parantaminen olisi valmentajien palautteiden mukaan

tärkeää. Palkkauksen parantamisella valmentajat motivoituisivat paremmin työhönsä ja ammattitaitoisten valmentajien mukaan saaminen olisi helpompaa. Myös teemavalmentajien ja apuohjaajien korvauksen suuruudesta tuli palautetta ja siihenkin on puututtava innostuneisuuden parantamiseksi. Kehitysehdotuksena vastuupalmentajia voisi olla kesän aikana 5-6, jotka keskenään työskentelisivät koko kesän ajan. Näille vastuupalmentajille maksettaisiin kuukausipalkkaa, esimerkiksi kolme viikkoa töitä ja viikko vapaata. Valmentajina toimisivat entiset pelaajat, jotka saisivat leirikohtaista palkkaa. Nuorten teemavalmentajien ja apuohjaajien korvaus voisi olla varusteita, kuten luistimet. Heitä innostettaisiin kertomalla, että muutaman vuoden kuluttua he voisivat toimia vastuupalmentajan tehtävässä. Näin valmentajien motivaatio paranisi varmasti huomattavasti ja tämä vaikuttaisi tietenkin positiivisesti kiekkoleiriläisten leiriviikkoon ja vanhemmat saisivat paremmin rahoilleen vastinetta.

Opinnäytetyön aihe oli haastava. Kauan toimineen ja hyvin järjestetyn kiekkoleirin edelleen kehittämisessä riittää mietittävää. Aluksi ajatus oli tehdä opinnäyteyö lasten palautteiden pohjalta, mutta oli hyvä, että myös valmentajat otettiin mukaan. Näin tutkimuksen laajuus parani merkittävästi ja kehitysideoiden löytäminen helpottui.

Kokonaisuutena tutkimuksen luotettavuutta voidaan pitää melko hyvänä, koska pääpaino oli valmentajien palautteissa. Lasten palautteiden luotettavuus ei ole paras mahdollinen, koska osa lapsista oli todella nuoria. Palautteita kertyi kuitenkin hyvin, sillä lapsia kävi leireillä paljon ja vain pieni osa (noin 50) palautteista jäi saamatta. Palautteita oli siis yli 650, mutta lopulliseksi määräksi saatiin 606. Palautteet kerättiin välittömästi leirin jälkeen, jolloin lapsilla oli vielä hyvin muistissa leirin tapahtumat. Valmentajien kyselyä voidaan pitää luotettavana. 20 valmentajasta 17 vastasi, joten aktiivisuus on hyvä. Suuri osa valmentajista on toiminut monta kesää Finntimer School -valmentajana, joten heidän oma halunsa kehittää kiekkokoulun toimintaa on varmasti merkittävä.

Kiekkoleirien järjestämisessä ja toteuttamisessa pitää ottaa huomioon monia seikkoja. Harjoitusten määrä, harjoitteluajat, harjoitteiden laatu, valmentajien määrä ja valmentajien valinta ovat vain esimerkkejä kaikista niistä asioista, mitä tulee huomioida. Harjoittelu, valmennus ja leirin organisointi ovat tekijöitä, joiden on oltava kunnossa. Niin valmentajien kuin järjestäjienkin on kuitenkin varmasti hieno huomata lopputulos, kun lapset ja nuoret nauttivat urheilusta. Se on palkitsevaa.

Hyvien tyytyväisyystulosten ja kerättyjen kehitysehdotusten johdosta Finntimer School tulee varmasti myös jatkossa menestymään ja saamaan useita lapsia ja nuoria innostumaan entistä

enemmän jääkiekosta. Jatkossa kehitystutkimuksia voisi tehdä säännöllisemmin, esimerkiksi kolmen vuoden välein, jolloin ajankohtaista tietoa saataisiin useammin käytännön toteuttajien parista. Seuraava tutkimus voisi käsitellä lasten oppimista. Mitä lapset oppivat leirin aikana jääkiekkoilusta ja urheilusta yleensä? Olisi mielenkiintoista tietää, miten tässä työssä käsitellyt aiheet konkreettisesti toteutuvat, eli miten lapsi oppii, kun valmentajien ammattitaito ja harjoitteiden sisällöt ovat parhaita mahdollisia.

Suomen juniorijääkiekkoilun tason lasku puhuttaa, mutta mikä siihen on syynä. Onko syynä liikunnallisen aktiivisuuden laskeminen uusien virikkeiden johdosta vai osaavan valmennuksen puute? Todennäköisesti nämä molemmat tekijät vaikuttavat. Liikunnallista aktiivisuutta pitäisi harjoittaa pienestä lapsesta lähtien, jolloin esimerkiksi taidon herkkyykskaudet ovat. Jos leikkejä ja pelejä ei harrasteta omaehtoisesti pienestä lähtien, lapsen kehitys kärsii. Urheiluseuraan liittyessä lapsi voi olla jo jäljessä kehityksestä ja kun siihen lisää vielä ammattitaidottomat valmentajat, jotka eivät pysty tarjoamaan lapsille riittävän ammattitaitoista ja virikkeellistä toimintaa, siirtyy lapsen mielenkiinto muihin asioihin.

Finnhockey School antaa lapsille ja nuorille elämyksiä, joiden toivotaan edesauttavan jääkiekkoharrastuksen jatkamiseen. Kiekkokouluista saatava oppi voi parhaimmassa tapauksessa ohjata lasta kohti liikunnallisempaa elämäntapaa. Tämän työn tarkoituksena on antaa lapsille ja nuorille parempi mahdollisuus oppimiseen ja tarjota valmentajille paremmin organisoitu työpaikka. Näin molemmat tekijät hyötyvät ja suomalaista juniorijääkiekkoilua saadaan kehitettyä ja vietyä eteenpäin.

Lähteet

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Finnhockey School 2010. Vierumäki. Luettavissa: <http://www.fini.fi/kiekkoleirit/vierumaki/>.
Luettu: 10.2.2010.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. VK- Kustannus Oy. Lahti.

Haché, A. 2003. Jääkiekon fysiikka. Hakapaino. Helsinki.

Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyhaasteita. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s. 56. VK- Kustannus Oy. Lahti.

Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s. 139–159. VK- Kustannus Oy. Lahti.

Härkönen, A. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suomessa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s. 43–53. VK- Kustannus Oy. Lahti.

IIHCE, 2005. Tiedotearkisto. Luettavissa: <http://www.iihce.com/>. Luettu: 25.2.2010.

Jaakkola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s. 237–261. VK- Kustannus Oy. Lahti.

Juniorit jäällä. 2006. Oy UNIPress Ab. Kuopio

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s. 15–42. VK- Kustannus Oy. Lahti.

- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004. Valmentaminen käytännössä. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus. s. 410–438. VK- Kustannus Oy. Lahti.
- Mero, A. 1997a. Taito ja tekniikka. Teoksessa Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. (toim.). Nykyaikainen urheiluvalmennus. s. 141–146. Mero Oy. Jyväskylä.
- Mero, A. 1997b. Nopeus. Teoksessa Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. (toim.). Nykyaikainen urheiluvalmennus. s. 167–172. Mero Oy. Jyväskylä.
- Mero, A. 1997c. Voima. Teoksessa Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. (toim.). Nykyaikainen urheiluvalmennus. s. 147–166. Mero Oy. Jyväskylä.
- Mero, A. 1997d. Urheilulahjakkuuksien etsintä. Teoksessa Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. (toim.). Nykyaikainen urheiluvalmennus. s. 17–22. Mero Oy. Jyväskylä.
- Miettinen, P. 1999. Perustan rakentaminen lajiharjoitteluun. Teoksessa Miettinen, P. (toim.). Liikkuva lapsi ja nuori. s. 197–211. VK- Kustannus Oy. Lahti.
- Niemi-Nikkola, K. 2004. Suomalainen valmennusjärjestelmä. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus. s. 387–397. VK- Kustannus Oy. Lahti.
- Niemi-Nikkola, K. 1997. Valmentajakoulutus urheilujärjestöissä. Teoksessa Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. (toim.). Nykyaikainen urheiluvalmennus. s. 40–43. Mero Oy. Jyväskylä.
- Nummela, A. 1997a. Nopeuskestävyys. Teoksessa Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. (toim.). Nykyaikainen urheiluvalmennus. s. 173–181. Mero Oy. Jyväskylä.
- Nummela, A. 1997b. Kestävyys. Teoksessa Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. (toim.). Nykyaikainen urheiluvalmennus. s. 182–195. Mero Oy. Jyväskylä.
- Nuuttila, S. 1997. Kansainvälisyyden vaatimukset. Teoksessa Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. (toim.). Nykyaikainen urheiluvalmennus. s. 34–35. Mero Oy. Jyväskylä.

Pavlis, Z. 2003. Hockey – The Basics. Meyer & Meyer Sport Ltd.

Ranto, S. 1999. Lasten ohjauksen periaatteet. Teoksessa Miettinen, P. (toim.). Liikkuva lapsi ja nuori. s. 77–81. VK- Kustannus Oy. Lahti.

Riski, J. 2009a. Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s. 279–309. VK- Kustannus Oy. Lahti.

Riski, J. 2009b. Nopeuskestävyyden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s. 311–330. VK- Kustannus Oy. Lahti.

Suomen Jääkiekkoliitto 2007. Toimintastrategia. Luettavissa:
<http://www.finhockey.fi/info/toimintastrategia/>. Luettu: 12.2.2010.

Suomen Jääkiekkoliitto 2009. Koulutus. Luettavissa: <http://www.finhockey.fi/koulutus/>.
Luettu: 12.2.2010.

Tarvainen, J. 2009. Jääkiekon lajitaidot. Luettavissa:
<http://kiekkoliitto.blogspot.com/2009/01/jkiekkoilijan-lajitaidot.html/>. Luettu: 13.1.2010.

Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Wahlsten, J., Wahlsten, J. & Wahlsten, S. 1992. Aloituskiekko. WSOY. Porvoo.

Welling, J. 23.2.2010. Kansainvälinen Jääkiekon Kehityskeskus (IIHCE). Finn hockey School -leirivastaava. Haastattelu 23.2.2010.

Westerlund, E. 1997. Jääkiekko. Teoksessa Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. (toim.). Nykyaikainen urheiluvalmennus. s. 527–544. Mero Oy. Jyväskylä.

Westerlund, E. 15.2.2010. Suomen Jääkiekkoliitto. Koulutuksen ja valmennuksen johtaja. Luento 15.2.2010.

Liitteet

Liite 1. Finn hockey School -leiripalautekyselylomake kiekkoleiriläisille

Ryhmäni:

Vastuuvalmentaja:

Valmentaja:

Teemavalmentajat:

Apuohjaaja:

Yleisarvosana leiristä (kouluarvosana 4-10): _____

Yleisarvosana harjoittelusta (jää/oheinen, kouluarvosana 4-10): _____

Arvioi seuraavia asioita ja anna mielipiteesi asteikolla 1-4

4 = Täysin samaa mieltä

3 = Jokseenkin samaa mieltä

2 = Jokseenkin eri mieltä

1 = Täysin eri mieltä

LUISTELU

Luisteluharjoitteet olivat mielestäni hyödyllisiä 1 2 3 4

Luisteluharjoitteet olivat mielestäni hauskoja 1 2 3 4

Luisteluvalmentaja oli osaava ja hyvä opettamaan 1 2 3 4

Opin uusia asioita ja kehityin luistelussa 1 2 3 4

LAUKAISU/MAALINTEKO

Laukaisu/maalintekoharjoitteet olivat mielestäni hyödyllisiä 1 2 3 4

Laukaisu/maalintekoharjoitteet olivat mielestäni hauskoja 1 2 3 4

Laukaisu/maalintekovalmentaja oli osaava ja hyvä opettamaan 1 2 3 4

Opin uusia asioita ja kehityin laukomisessa/maalinteossa 1 2 3 4

PELINOPETTAMINEN

Pelinopetusharjoitteet olivat mielestäni hyödyllisiä 1 2 3 4

Pelinopetusharjoitteet olivat mielestäni hauskoja 1 2 3 4

Pelinopetusvalmentaja oli osaava ja hyvä opettamaan 1 2 3 4

Opin uusia asioita ja kehityin pelaamisessa 1 2 3 4

OHEISHARJOITTELU (Esim. luisteluloikat)

Oheisharjoittelu oli mielestäni hyödyllistä 1 2 3 4

Oheisharjoittelu oli mielestäni hauskaa 1 2 3 4

Opin uusia asioita ja kehityin 1 2 3 4

MUUT ASIAT

Leirillä oli hauskaa 1 2 3 4

Sain uusia kavereita 1 2 3 4

Haluan tulla leirille uudestaan 1 2 3 4

MIKÄ LEIRILLÄ OLI PARASTA?

MIKÄ LEIRILLÄ OLI HUONOINTA?

Liite 2. Finn hockey School -valmentajakysely

Finnhockeyschool leirikysely valmentajille

Arvioi seuraavia asioita ja anna mielipiteesi asteikolla 1-4

4 = Täysin samaa mieltä

3 = Jokseenkin samaa mieltä

2 = Jokseenkin eri mieltä

1 = Täysin eri mieltä

Yleistä

1) Olen halukas tulemaan leirille uudestaan ohjaajaksi

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

2) Leiri onnistui hyvin

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

3) Harjoittelu oli laadukasta

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

Koulutuksesta

4) Minulla oli riittävä koulutus/kokemus leirillä ohjaamiseen

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

5) Olin saanut Finnhockeyschoolin ennakkokoulutuksen

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

6) Ennakkokoulutusta oli sopiva määrä

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

7) Kaikki leirillä toimineet henkilöt olivat saaneet riittävän ennakkokoulutuksen

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

Teemoista

8) Harjoitteiden sisällöt olivat selkeitä

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

9) Jokainen valmentaja ryhmässä tiesi harjoituksen teeman

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

10) Pyrin toteuttamaan harjoituksen teeman aina tavoitteiden mukaisesti

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

11) Teemavalmentajat olivat osaavia

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

12) Teemavalmentajat olivat aktiivisia tekemään heille määrättyä työtä

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

13) Teemoihin liittyviä kehitysideoita (teemavalmentajiin, teemoituksen rakentamiseen...)

Harjoittelusta

14) Jääharjoittelun organisointi oli hyvä (rastit)

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

15) Oli hyvä, että harjoitteet oli suunniteltu valmiiksi

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

16) Jääharjoituksen pituus oli sopiva

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

17) Käytin aikaa jääharjoitusten suunnitteluun

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

18) Jääharjoituksia oli sopiva määrä leirillä

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

19) Leiriläisillä oli hauskaa jäällä

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

20) Oheisharjoitteiden pituus oli sopiva

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

21) Oheisharjoitteita oli sopiva määrä leirillä

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

22) Käytin aikaa oheisharjoitteiden suunnitteluun

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

Fyysinen kuormittavuus

23) Leiriviikko oli ohjaajalle liian kuormittava

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

24) Leiriviikko oli leiriläiselle liian kuormittava

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

25) Valvoin leiriläisen ruokailutottumuksia

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

26) Valvoin leiriläisen nukkumaanmenoajoja

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

27) Leiriläiset olivat aamuisin fyysisesti valmiita harjoittelemaan

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

Ryhmän toiminta

28) Valmentajien yhteistyö toimi ryhmässä

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

29) Teemavalmentajat olivat tarpeellisia

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

30) Apuohjaajat olivat tarpeellisia

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

31) Ryhmän koko oli sopiva niin, että oppimista tapahtui (ryhmän koko vs. valmentajien määrä)

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

32) Ryhmässä oli hyvä ilmapiiri (ohjaajat & leiriläiset)

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

Leirin ennakkojärjestelyt

33) Valmentajan ennako-opastus ennen leiriä oli riittävä (esim. tiesit etukäteen ryhmästä, valmentajaparisi, ryhmän koon, ryhmän ikähaarukan)

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

34) Majoitusjärjestelyt olivat hyvät (ohjaajat & leiriläiset)

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

35) Lukujärjestys oli toimiva

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

36) Lukujärjestys toteutui

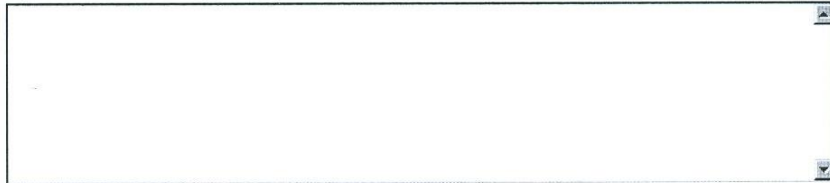
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

Avoimet kysymykset

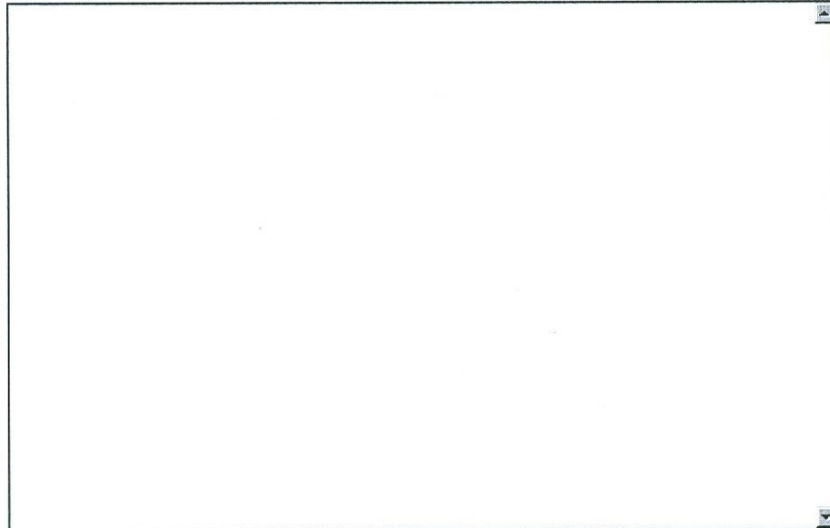
37) Leirillä oli hyvää (mistä on hyvä pitää kiinni)



38) Leirillä oli huonoa (mistä voidaan luopua)



39) Kehitysehdotuksia Finnhokeyschoolin toiminnasta (TÄRKEÄ!!!)



Lähetä



Liite 3. Yhteenveto kehityskohteista kesän 2010 Finnhockey Schoolille

Valmennustoiminta

- Valmentajakoulutuksen lisääminen ja parantaminen
- Valmentajien valintaan tarkkuutta
 - Vastuuvalmentaja
 - Valmentaja
 - Teemavalmentajat
 - Apuohjaajat
 - Maalivivalmentaja
- Valmentajien toiminnan kehittäminen ja siihen puuttuminen

Harjoittelu

- Sisältöjen (teemat) kehittäminen
 - Jääharjoittelu
 - Oheisharjoittelu
- Valmentajille vapauksia harjoitteiden toteuttamiseen

Leirin organisointi

- Valmentajien toimenkuvan selkeyttäminen
- Lukujärjestyksen muokkaaminen
- Majoitusjärjestelyt kehittäminen
- Ennakko-opastus parantaminen
- Palkkauksen parantaminen